

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日 小松市立安宅小学校 保健室



いよいよ2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続くことが予想されています。  
熱中症や感染症を予防するためにも、夏休みモードになっている体を、学校モードに切り替え、規則正しい生活リズムを取りもどしていきましょう。

9月の保健目標

## けがに気をつけよう

熱中症  
かも!?

と思ったら

9月9日は救急の日です。みなさんは、けがや熱中症を予防するためにどんな生活を送っていますか？ また、どんなことに気を付けたいですか？ 今年も暑い中での運動会練習となります。十分な睡眠をとって、朝ごはんをしっかり食べて、元気な体で登校してくださいね！



こんなときは  
救急車!

自分で  
水が飲めない

受け答えが  
おかしい



悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

運動会練習中、自分の体がいつもと違うな、  
なにかおかしいなと感じたら、無理をせず休みましょう。

### 夏休み明けの健康調査について

夏休み中にケガや病気をした等、身体面、生活面で気になることがあれば、担任までご連絡ください。

### 熱中症対策について

まだまだ暑い日が続きます。運動会の練習など外で活動する時間があります。熱中症予防のため、学校ではこまめに水分補給をするよう指導しています。水筒・帽子・タオルを必ず持たせてください。

### 受診の結果報告について

1学期にむし歯や視力等の受診カードをもらい、夏休み中に受診した場合は、受診カードを担任まで提出してください。まだ受診が済んでいない場合は、早めの受診をお願いします。



9月1日は『防災の日』です。元日の能登半島地震から9か月が経ちました。大きな自然災害が頻発する日本。災害はいつ起きるかわかりません。だからこそ、日頃の備えが大切です！ご家庭でもこの機会に防災について話し合ってみませんか？

## 我が家の防災メモ

最寄りの避難場所・高台を確認しましょう。

具体的に記入してみましょう。

避難場所

移動時間

◆家族の集合場所

## いざというときの緊急連絡先

消防	火災・救急・救助	☎119
警察	事件・事故	☎110
海上保安庁	海の事件・事故	☎118
小松市役所 代表		☎0761-22-4111

## 災害時の連絡方法

大災害発生時は、家庭の電話や携帯電話がつながりにくくなる事があります。そんな時に、被災地の電話番号をキーとして音声メッセージによる安否確認を取るサービスです。

災害用伝言ダイヤル ☎171

音声ガイダンスに従ってご利用ください。

録音は 1 再生は 2

災害用伝言板 WEB171

インターネット接続が可能な場合に利用できます。携帯電話各社からも「災害伝言板サービス」が提供されます。

- NTT西日本 ..... <https://www.web171.jp/>
- NTTdocomo ..... <http://dengon.docomo.ne.jp/>
- au(KDDI) ..... <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- SoftBank ..... <http://dengon.softbank.ne.jp/>



## 防災情報

情報が届く 情報を集める

様々な手段で防災情報をお知らせします。最新の情報を確認しましょう。

### ●こまつ防災アプリ

“こまつ防災アプリ”は避難指示などの避難情報や避難所の開設情報をスマートフォンにプッシュ通知で配信します。日頃の備えにつながる情報も充実！

事前登録



### ●小松市デジタル水害ハザードマップ

津波や洪水など、水害に関するより詳細な情報をパソコンやスマートフォンから確認することができます。外国語にも対応しています。



### ●Yahoo! 防災速報

事前登録

アプリを活用し、小松市からの緊急情報を配信します。避難所の開設情報や災害への注意喚起情報が配信されます。



### ●「VACAN (バカン)」避難所の開設・混雑情報

災害時に避難所の開設状況、混雑状況が確認できます。



### ●その他ハザードマップ

津波ハザードマップ以外に下記のマップがあります。洪水ハザードマップ、土砂災害マップ、地震ハザードマップ、内水ハザードマップ（令和7年度公表予定）

