

青空

～大内中保健安全だより～

令和6年9月4日発行
真岡市立大内中学校
保健室

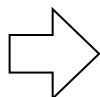


にきかき切り替えよう

以下の2点に該当の方へ

随時受付中です！

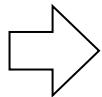
① 1学期の各種検診で「要受診」といわれた人



受診結果の書類

② 夏休み中、学校生活に関わるケガや病気をした人

例：登校中に転倒し、大けがをした
部活動から帰宅後すぐに熱中症で受診をした
部活動でケガをして受診をした



お知らせください

スポーツ振興センターの災害給付の申請の用紙をお渡しします。

まだまだ
ねつちゅうじょう
熱中症



新学期の
始まりです

元気に過ごすヒミツは朝にある！

おはよう
チャレンジ



チャレンジするには朝に時間が必要です。
余裕をもって早起きしましょう。



『171』災害用伝言ダイヤルを体験しよう！

災害によっては、ネットがつながらない・・・という状況が起こります。そんなとき、家族の安否の確認の手段の1つとしてオススメなのが、『171（災害伝言ダイヤル）』です。災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。詳しい使い方については、NTT東日本のホームページを確認してみてください。



171は、いつでも利用できるわけではありません。災害時以外では、体験利用日が設定されています（下記日程参照）。ぜひ、家族で体験してみてください。

<体験利用日>

- ・毎月1日,15日 00:00~24:00
- ・正月三が日（1月1日 00:00~1月3日 24:00）
- ・防災週間（8月30日 9:00~9月5日 17:00）
- ・防災とボランティア週間（1月15日 9:00~1月21日 17:00）



9月1日は防災の日



イメージトレーニング

救急車を呼ぶときは

- 119番で救急車を呼ぶときには、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。
- 火事ですか？ 救急ですか？
 - 救急です
 - 住所はどこですか？
 - （住所を伝える）
 - どうしましたか？
 - （誰が、どんな様子か伝える）
 - おいくつの方ですか？
 - 歳です（わからなければ大体の年齢を伝える）
 - あなたの名前と連絡先を教えてください
 - 私の名前は○○です。
電話番号は XXX-XXXX-XXXX です