

# ほけんだより 9月

令和7年9月8日  
中野中学校保健室  
NO.6

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです！まだ暑さの残る日もありますが、少しずつ朝晩は涼しくなり、季節は秋へと変わっていきます。

夏休み中の生活リズムのままになっていませんか？

2学期は、体育祭や文化祭など、行事や学習が盛りだくさんの時期です。

しっかりと生活習慣を整え、体調を万全にして、元気に2学期をスタートさせましょう。



## 抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ご飯を  
しっかり食べる



## 9月9日 救急の日

救急とは、ケガをしている人や、倒れている人に手当することです。

目の前で大怪我している人・倒れている人がいたら、みなさんはどうしますか？

どこにあるか知っていますか？

中野中は  
職員玄関に  
あるよ！



### AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。  
電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、  
誰でも安心に使えます。

### 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



### 公衆電話

公民館や病院など人が集まる場所にあり、誰でも使える電話。  
小銭や専用のカード(テレフォンカード)を入れると使えます。  
災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。



# 覚えておくと便利な番号

110: 警察の通信指令センター  
事件・事故が発生した時に。



119: 災害救急情報センター  
火事の緊急通報・救助・救急車の要請に。



118: 海上保安庁  
海上の事件・事故が発生した時に。  
(※川や湖で起きた事故は110番)

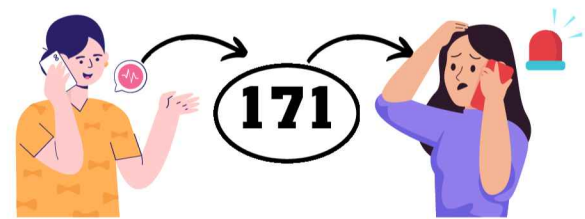


#7119: 救急相談センター  
病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったときの相談窓口です。

171: 災害伝言ダイヤル  
災害時に使える音声による伝言板

○ メッセージを録音する時  
171+1+【相手の電話番号】

○ メッセージを再生する時  
171+2+【相手の電話番号】



★30秒分のメッセージが録音できます。

★携帯電話やPHS、公衆電話からも利用できます。

いざ知らず電話は多くの人に迷惑をかけるので  
絶対にやめましょう。