

ほけんだより



令和6年9月2日
豊川市立長沢小学校
保健室

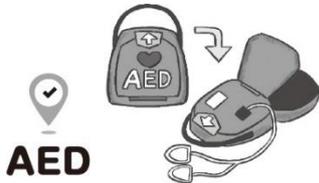
44日間のなつやすみがおわりました。出校日でみなさんを見たときに、身長がのびている子が多くいて、とてもおどろきました。今週は全学年、身体測定があります。半そで半ズボンの体操服で来てください。

9月1日は防災の日



9月1日は、防災の日です。夏休みに「巨大地震注意」が発表されて、災害への意識が高まりました。先生は、防災リュックの中身やひなん場所を改めて確認しました。災害はいつ起こるか分からないため、日ごろの備えが大切です。さんも家族でひなん場所の確認や連絡手段等を確認する防災会議を開いてください。

どこにあるか知っていますか？



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、誰でも安全に使えます。



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。

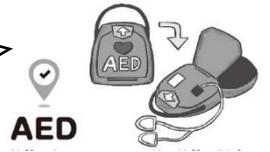


公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

長沢小のどこにある？

職員室にあります



非常口

学校内にたくさんあります。探してみてください。ひなん経路は、くんれんのときに確認しましょう。

公衆電話

学校にはありません。市民館の横にあります。



もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

災害時に必要な水の量はどれくらい？



大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**

最低でも **3日分**

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください