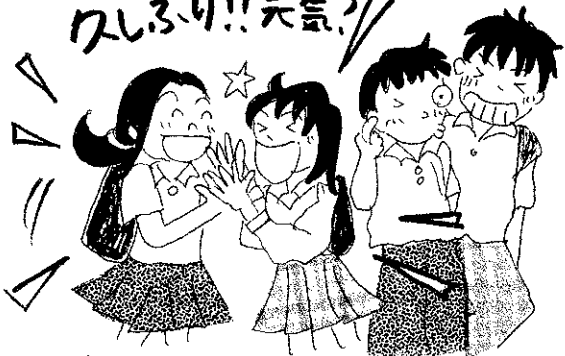


Smile ~すまいる~



令和8年9月11日 no. 5
江東区立第四砂町中学校
保健室

久しぶり!! 元気?

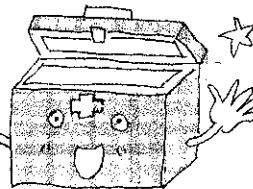


よく覚えていてくれ、久々の対面を楽しみました。私たちは家族や友人、地域の人など、多くの人々に支えられて生活しています。そして、その場面場面で出会う人たちは、私たちの人生を豊かにしてくれます。このような縁を大切にしていこうとは、相手を思いやり、助け合う心を育むことにもつながると思います。

長かった夏休みも終わり、またにぎやかな学校が戻ってきました。みなさんそれぞれエネルギーをチャージしてくれたように感じます。

9月1日は防災の日でした。四砂中でも防災訓練を行い、当日は日本防災士会の方や、城東消防署の方も来てくださり、災害時の心構えや緊急時の対応を学習したり、体験したりしました。私も準備を一緒に行っていたところ、城東消防署の方に声をかけられたのですが、なんと、今年の5月に2年生が職場体験でお世話になった人たちだったのです。城東消防署の方は、たった2日しか体験していない生徒たちの名前や様子を

9月9日 救急の日



MY水筒、
しっかり管理できてる?

東京消防庁管内における令和7年度の救急・出動件数は、約93万件でした。このうち重症と診断された方は50%以上を占めています。限りある救急車の利用について、この機会にみなさんで考えてみませんか。ちなみに、私たちの住む江東区では、11台救急車を保有していますが、もし出動してしまっている時は近隣の区から応援に来てくれる体制が整っています。また、迷った時に相談できるところもあるので、必要に応じて活用していきましょう。

バレー部の練習終わりは毎回忘れ物があります。サポーター、ジャージ、もらったプリント...。中でも一番多いのは水筒です。水筒は毎日持ち帰り、洗ったあと乾かさせて、次の日また使うようにしましょう。

＜洗いのポイント＞

- ・外せるところは全て外して洗う。
- ・洗ったあとは完全乾燥。
- ・手の届かないところは泡スプレーの洗剤や酸素系漂白剤に浸ける。

災害用伝言ダイヤル

171

伝言

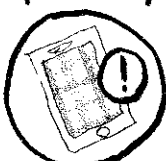


災害時の安全確認に、声の伝言板です。

110番
(警察)

119番
(救急)

以外にも



ケータイ
スマホに

登録

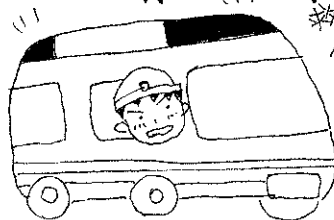
しておきたい

ばんごう

No.

東京消防庁救急相談センター

＃7119



救急車呼ぶ?
今行く
病院は?
家の状況
教えて...

子ども医療 電話相談

＃8000



1和・夜間の子どもの症状の相談に。

警察相談専用電話

＃9110



緊急ではないけれど、生活上の悩み相談に。

前田先生のひとり言...

よく転び、よくぶつける私は、コーナーを曲がる時、最短距離を通る癖があります。先日、職場のついたての脚に勢よく足をぶつけました。見ていた先生も驚くほどの音。そして私の右足、中指には爪の周囲にリングのようなあざ。経験上骨折はないと判断。その日の夕方ジムに行きましたが、ふんばる時も、おねて蹴る時も痛い足の指。足の中指、とても重要です。