



# ほけんだより



令和8年1月 医王特別支援学校 保健室



あけましておめでとうございます。2026年がスタートしました。今年もよろしくお祈りします。

今年の干支は午（うま）です。午年の馬は力強さと行動力の象徴で、前へと駆け抜けるエネルギーを持つ、縁起の良い動物とされています。迷っていたことや足踏みしていたことも、思い切って一步をふみだすと、また新しい景色が見えてくるかもしれません。自分のペースで楽しみながら毎日を過ごしていきたいですね。

1月17日は



1995年の「阪神・淡路大震災」では、多くのボランティアが復興を支えました。その経験から、地震が起きた1月17日は「防災とボランティアの日」と定められています。そして毎年1月15日～21日は「防災とボランティア週間」です。

今年も、自分の身を守るための行動を考える1週間にしたいですね。

## アニバーサリー反応とは？

1月1日で、能登半島地震から2年を迎えます。大きな出来事を経験した後、当時のことを思い出したり、気持ちが不安定になったりすることがあります。これは「アニバーサリー反応」といって、大きな出来事・つらい出来事から節目の時期になると、誰にでも起こりうる自然な反応です。

### アニバーサリー反応の対処方法は...

- ◇アニバーサリー反応は誰にでも起こりうることを知っておく
- ◇安心できる人と過ごす
- ◇趣味など、リラックスできる時間を過ごす



## 171を知っていますか？

地震などの大きな災害が発生すると、電話が繋がらなくなります。そんな災害時に利用したいのが、「**災害用伝言ダイヤル（NTT）**」です。

「災害用伝言ダイヤル（NTT）」の番号は「**171**」です。「171」に電話すると、伝言の録音と再生ができます。

### 〈保護者の皆様へ〉

本校では、1月の「防災とボランティア週間」に『災害用伝言ダイヤル171』をお試しいただく機会を設けております。これまで体験したことのない保護者の方はもちろん、これまで毎年体験してきている保護者の方も確認の意味で、ぜひご体験ください。基本的操作方法は2ページ目をご覧ください。

【体験利用提供日】

1/15(木)9:00～1/21(火)17:00

## 【災害用伝言ダイヤル（171）の基本的操作方法】

医王特別支援学校版

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の再生を行ってください。

操 作 手 順		伝 言 の 再 生	
①	171をダイヤル	1 7 1	
②	再生を選ぶ	<ガイダンス> こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルしてください	
		2（暗証番号なし）	
③	電話番号を入力する	<ガイダンス> 被災地域の方は自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください	
		0 7 6 2 5 7 0 5 7 2	
伝言ダイヤルセンターに接続します			
④	メッセージの再生	<ガイダンス> 電話番号0762570572の伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」を押してください。ダイヤル式の方はそのままお待ちください。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください	
		ダイヤル式電話機の場合 (ガイダンスが流れるまでおまちください)	プッシュ式電話機の場合 1
		<ガイダンス> 新しい伝言からお伝えします	<ガイダンス> 新しい伝言からお伝えします。伝言を繰り返す時は数字の8を、次の伝言に移る時は数字の9を押してください
		伝 言 の 再 生	
		<ガイダンス> お伝えする伝言は以上です。電話をお切りください	<ガイダンス> お伝えする伝言は以上です。伝言を追加し録音される時は数字の3を押してください (ガイダンスが流れるまでおまちください)
		<ガイダンス> 電話をお切りください	
⑤	終了	自動で終話します	

### 【災害用伝言ダイヤルについて】

#### \* 体験利用提供日

- ・ 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)

#### \* 提供条件

- ・ 伝言録音時間 30秒
- ・ 伝言保存期間 体験利用期間終了まで
- ・ 伝言蓄積数 電話番号あたり20伝言