



ほけんだより



2020年 9月号

藤蔭高等学校
保健室

～新型コロナウイルスに負けず、災害を乗り越えよう！～



9月1日は、『防災の日』でした。防災の日がこの日に制定されたのは、1923年9月1日に大きな被害をもたらした『関東大震災』が由来しています。災害（地震・台風・豪雨・洪水・津波・高潮など）はいつ、どこで起こるかわかりません。つい先日も大型の台風10号による被害は西日本各地に及んでいます。学校も臨時休校になり、各家庭でも台風にも備え色々準備したところもあると思います。とっさの時に、自分や大切な人を守れるよう準備しておきましょう。

念が必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- 水
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- レインウェア
- 懐中電灯
- 予備電池、携帯充電器
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- タオル、ブランケット
- 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



- 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心!）
- 衣類、下着
- 紐なしの運動靴
- 携帯ラジオ
- マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ペン、ノート
- 防犯ブザー

感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 体温計

女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の见えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

マウスウォッシュがあると便利

災害は「今」「すぐ」かもしれない



1995年1月 阪神・淡路大震災 → 午前5時46分

2011年3月 東日本大震災 → 午後2時46分

2016年4月 熊本地震 → 午後9時26分

2018年9月 北海道胆振東部地震 → 午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、災害が起きたら？
大切ないのち、守れますか？



地震だ！

こんなときどうする？



家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう



学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう



外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう



エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう



今年、九州を襲った7月の豪雨の雨量は、アマゾン川3本分の水量が空から降ってきたのと同じだそうです。ここ数年、何十年に1度という豪雨が毎年のようにきています。

一方で、全国各地でも地震・火山の噴火・洪水などのニュースをよく聞きます。九州も2016年に大きな地震がありました。阿蘇山や桜島なども度々噴火しています。

まだ、被害の爪あとが残る今、災害への注意を持つことが大事かもしれません。今は、新型コロナウイルスの心配もあります。災害が起きたら、感染予防に努めながら、とにかく『命を守る行動』をとりましょう！



コロナ対策