



夏休みが終わり、学校にはみなさんの元気な声が戻ってきました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？私は夏休みの間、保健室の大掃除をしました。普段、時間がかけられない場所を、丁寧に掃除することで、心がスッキリし、2学期からも頑張る気持ちがわいてきました。みなさんも、教室の机や自分の部屋などを掃除し、2学期も気持ちよくスターを切れるようにしていきましょう。



9月1日は「防災の日」です。今年の7月は熊本地震。8月は千葉豪雨と、自然災害が全国各地で発生しました。これを機会に防災について考え、自分や大切な人の命を守るためにできることを確認していきたいと思います。

災害に備えて確認しよう！！



① 家族との連絡方法

家族と災害時の連絡先・集合場所の確認をしておきましょう。被災地への通信が混雑する状況があります。171 災害用伝言ダイヤルの使用方法も確認しておきましょう。

② 避難場所、避難ルートの確認

避難所や避難ルートを休日など利用し、昼間と夜間にそれぞれ実際に歩いてみて確認しておきましょう。また、ハザードマップや被害想定によって自分たちの住む地域のリスクも確認しておきましょう。

③ 非常用持ち出し袋、家庭内の備蓄品

食品や飲料の場合は賞味期限を、ラジオ等の機器は故障がないか定期的なチェックも必要です。また、消火用品・防災グッズの用意もしておきましょう。

④ 家具の再配置・固定等

万が一倒れてきたら危ない向きではないか、避難ルートをふさいでしまわないか等、災害が起きたときに家の中で危険な所は無いか点検しましょう。

紀北工業高校 保健室

いつものバッグに **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入れると良いとされています。

☒ 小型ライト	☒ ホイッスル
☒ ウェットティッシュ	☒ マスク
☒ 簡易トイレ	☒ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォン、モバイルバッテリーも欠かせません。生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。

※ 災害は急に起こります。「自分専用の備えセット」をつくっていきましょう。

地震が起こったときに、まずすることは？

#地震だ！ (場所別) 最初にとるべき行動は？

家にいるとき 机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。	屋外にいるとき 建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。	ショッピングモールなどにいるとき 棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。
---	--	--

※ 地震が起きて避難した後、建物には戻れません。携帯・家の鍵・貴重品等を常に持っておくと、避難がスムーズになります。

保健室からのつばやき



今年の夏は保健室掃除以外に、友人と白浜の川でサップ（ボードの上に立ちパドルを漕ぐスポーツ）をしたり、家の前で打ち上げ花火や、TVで甲子園を見たり、夏らしいことをたくさんできました。あっ！スイカは食べ忘れてしまいましたが。保健室で皆さんとお話ができることを楽しみにしています。2学期も走り抜きましょうね！