

ほけんだより 9月

貴志中学校 保健室 2024. 9

2学期がスタートして、もう一週間が経ちました。みなさん身体に疲れがでてきていませんか？長い夏休みの間に夜更かしが習慣になってしまっている人は、学校用のリズムに早く戻しましょう。9月に入りますがまだまだ暑い日は続きます。健康に気をつけて、2学期も元気に乗り越えていきましょう！今月のほけんだよりは防災対策についてご紹介します。

9月1日は
防災の日

おうちで

地震対策

おうちの人と確認してみよう！

じ し ん た い さ く

寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない

本棚

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

こんな時どう行動する？

海や川の近くにいるときに地震が起きたら？



逃げる時間があるときは遠くへ！ 時間がないときは近くの高台へ！

逃げるときは階段？ エレベーター？



エレベーターは止まってしまうかも。使わないようにしましょう

地震で火事起きた場合は？



外に出て 大声で人を呼ぼう

エレベーターに乗っているときに地震が起きたら？



すべてのボタンを押して止まった階で降りる

知っておくと便利 防災豆知識

- ▶ **非常口の表示には2種類ある**
非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。
- ▶ **ホイッスルが命を救う**
動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。
- ▶ **懐中電灯とペットボトルが照明に**
懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



大きな地震は、いつどこで起こるかわかりません。地震についての知識や、地震が起きたときの身の守り方を知って、普段から備えておくことが大切です。

