ほけんだより
２０２４．１．１１（木）　NO．２２
練馬区立石神井中学校　保健室

今やろう。

２０２４年１月１日、石川県能登地方を震源とする地震（令和６年能登半島地震）が起きました。亡くなられた方は２００名を超え、未だ安否不明者も多数います。元旦の穏やかな時間が流れている中で、このような災害が起こり、多くの方が不安な時を過ごされていると思います。一日も早く安全が確保されることを心よりお祈りいたします。

首都直下地震は、３０年以内に７０％の確率で起こると言われています。みなさんは、その準備ができていますか？改めて確認してみましょう。

特に重要な「１０の防災アクション」

※裏面に紹介している「東京防災」にて詳細が書いてあります。

- □ 日常備蓄をはじめよう
- □ 非常用持ち出し袋を用意しよう
- □ 大切なものをまとめておこう
- □ 部屋の安全を確認しよう
- □ 家具類の転倒防止をしよう
- □ 耐震化チェックをしてみよう
- □ 避難先を確認しよう
- □ 家族会議を開こう
- □ 災害情報サービスに登録しよう
- □ 防火防災訓練に参加しよう

その時　どうする？

地震だ！！

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。

バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。

デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。

自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

参考：「健康教室」９月号

すぐにできる！ スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。

ハザードマップの確認

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のＨＰから見ることができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

災害情報を入手できるアプリのインストール

防災速報アプリ

自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」「Yahoo！防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。

radiko

テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめ。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月１日・15日や防災週間（8月30日～9月５日）などに体験利用できるので試してみましょう。

無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

スマホを使わない防災もしておこう

非常時に必要なものを準備する

災害用ポーチ

常に持ち歩く

- ホイッスル
- 小型ライト
- 常備薬
- マスク
- 小銭
- アメやチョコレート（命を守るもの）
- ウエットティッシュ
- 好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

非常用持ち出し袋

玄関や寝室に置く

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 雨具
- 防寒具
- 電池
- 現金
- マッチまたはライター
- ビニール袋
- 簡易トイレ
- 飲料水
- 食料品
- 救急セット
- 生理用品（女性）など

東京防災を確認しよう

今やろう。災害から身を守る全てを。
東京防災
TOKYO BOUSAI / LET'S GET PREPARED!

東京防災とは、首都直下地震などの様々な災害に対する備えが万全となるようまとめた冊子になります。
みなさんの自宅にもあるかと思います。表面の「１０のアクション」の詳しい内容が書かれてありますので家族で読んで確認してみましょう、（ＱＲコードからも読めます）