

校長 遠藤 正樹
主任養護教諭 高氏 圭子

長かった夏休みもあつと言う間に終わってしまったように思えます。この夏は記録的な猛暑が続き40℃超えのニュースを聞いても、もう驚かなくなった人も多いのではないのでしょうか。そして、残暑は10月まで続くことが予想されており、10月になっても25℃以上の夏日があるとの予報が出ています。

9月も厳しい暑さが続くため、夏休み中生活リズムが乱れていたり、エアコンの効いた部屋で過ごすことが多かったりした人は、体調を崩す心配があるので十分注意してください。予防のためには、きちんとバランスのとれた食事をする 것과睡眠をしっかりとることを心がけてください。そして、まだまだ熱中症のリスクが大きい状態が続くので、しっかりと対策を続けてください。

このところ新型コロナにかかる人がじわじわと増えており、学校が始まると感染拡大するのではないかと心配な報道があります。猛暑で体力が落ちている人が多いこともコロナの患者が増えている原因ではないかと言われています。現在ニンバスという変異株が流行しており、「カミソリを飲み込んだような突き刺さる猛烈ななどの痛み」が特徴のようです。のどの痛み以外は風邪と同じ症状で重症化が少ないため、感染に気がつかないで行動する人が多いことが感染を拡大させているのではないかと…という分析もあるようです。「風邪をひいたかな？」と思ったら、熱中症のリスクには十分注意しながら、人にうつさないような心がけとマスクの着用をお願いします。

秋は気持ちの切りかえの季節？

9月 月 月は夏休みが終わり、学校のペースに心も体もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——



ここ最近地震や豪雨・台風・豪雪など大きな災害が世界中で起こっています。ニュースで被災地の様子を見てもどこか他人事で「自分は大丈夫」と思ってしまいがちですが(これを正常性バイアスと言い不安や恐怖を軽減し、精神的な安定を保つ心理的メカニズムだそうです)災害はいつどこで起こるかわかりません。今テレビの中で被害に遭われている方もその前の災害のニュースには自分とは無関係だけど「(被害に遭った方は)かわいそうに」と思われていたのではないのでしょうか。この先災害に巻き込まれることは絶対にないとは言いきれません。

防災の日をきっかけにお家の方と「もしも」「万が一」の時のこと話してみませんか？

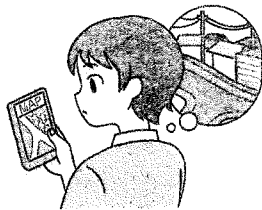
すぐにできる！

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。

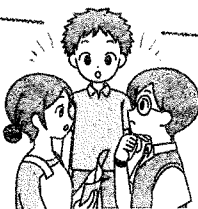
ハザードマップの確認

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

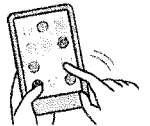
災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。



災害情報を入手できるアプリのインストール



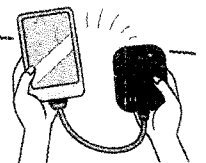
自分が住んでいる地域の自治体が発令や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」「Yahoo! 防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。



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。

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」

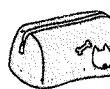
通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



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) ・ウェットティッシュ
- ・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