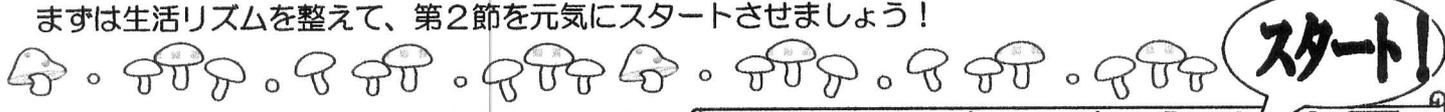


ほけんがよい 9月

平成27年9月
大泉学園中学校保健室

35℃を超える猛暑日が続いた8月でしたが、後半は一気に涼しくなり、朝晩は肌寒いほどの日もありました。夏休み中、ケガをしたり体調を崩したりはしませんでしたか？長い休みが終わって学校に生徒の皆さんの元気な声に戻ってくると、私は毎年ワクワクした気持ちになります。まだ夏休み気分が抜けない人も、まずは生活リズムを整えて、第2節を元気にスタートさせましょう！



9月1日は防災の日！ あなたの備えは大丈夫？

防災会議2015

東日本大震災から次の3月で5年が経ちます。2011年3月11日、みなさんはまだ小学生でしたね。あの日のことを覚えていますか？地震が起きたとき、あなたはどこにいましたか？家族はどこにいましたか？あれほど大きな災害だったにもかかわらず、私たちがあの日感じた危機感はだんだんと薄れているような気がします。災害が起きた場合を想像しながら、今どんな備えが必要か、考えてみませんか。

通学路

登日の帰り道、次に挙げるような場所を通っていないか、チェックしてみましょう。

- ① ブロック塀 … 地震で倒壊する危険がある。
- ② 瓦屋根の家 … 1枚ずれると次々と落ちてくる危険がある。
- ③ 自動販売機 … 本体だけで300kg以上あり、固定されていないとすぐに倒れる危険がある。
- ④ 電信柱 … 折れたり、倒れたり、電線が垂れ下がってくる危険がある。
- ⑤ 神社や寺院 … 鳥居や石像など倒壊の恐れがあるものが多い。
- ⑥ 広い道路 … 交通量の多い道路では、車の衝突や追突に巻き込まれたり、ガソリンによる火災に遭う危険がある。



どこが安全？

外にいるときに災害が起きたら、近くの学校や公園、広場や畑など、広くて倒壊や落下物の恐れがないところに避難しましょう。

駐車場など車が多く停まっている場所は避けた方が良いでしょう。意外に安全なのがガソリンスタンド。厳しい安全基準をクリアして建てられているので安全です。

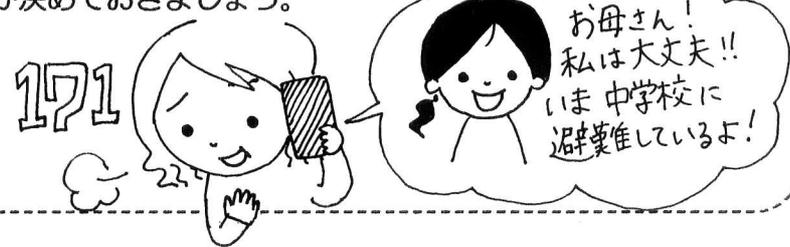


171

東日本大震災のときも、携帯電話がつながりにくくなり、家族になかなか連絡が取れない状態になりました。災害時に使えるツールの1つが「災害用伝言ダイヤル」。番号は171《い・な・い》。使い方は以下の通りです。

- ★171のあとに『1』と『自宅の電話番号』→伝言を残す
- ★171のあとに『2』と『自宅の電話番号』→伝言を聞く

他にも各携帯会社が災害用伝言サービスを行っているので要チェック！あらかじめ家族でどのように安否確認をするか決めておきましょう。



その話は本当に「本当の話」？

災害時、人の心は不安でいっぱいになるためデマ情報がさらなる混乱を招くことがあります。震災のとき、Facebook や Twitter が情報を得る手段として役立ちましたが、同時にデマも広く流されました。

普段であればデマだとわかって、非常事態の時はつい信じてしまうもの。正しい情報が見極めることが大切です。

口コミやインターネットの情報は…



東日本大震災のときの例

例1 千葉県の製油所で大火災が発生した
→「有害物質が雲に付着して、有害な雨が降る」というデマが流れた。



例2 福島で原発事故が起きた
→「放射能汚染には、うがい薬が効く」という情報が流れ、うがい薬が品薄状態になった。

災害時だけではなく…

正しい情報が見極めるのが大切なのは、災害時だけではなくありません。口コミやインターネットの情報がすべて正しいと思ってはダメ！

今までにこんなことはありませんでしたか？



ある日のほけんしつ



人と人とのつながりを大切に

過去の災害時、日頃のコミュニケーションのおかげで命が救われた人がたくさんいました。近所の人が生き埋めになっていたところを救助してくれたり、親の迎えが来るまで友達の家族と一緒にいてくれたり…。これは普段から人と人とのつながりがあってこそ。

あなたは近所の人とあいさつを交わしたりしていますか？
災害時、家族以外であなたが頼れる人は何人いますか？
まずは周りの人へのあいさつから始めてみましょう！

