

保健だより が ん ば

# 顔晴れ



第5号 令和5年9月1日(金)発行 土浦第六中学校(小中一貫校)保健室



## 9月1日は防災の日!



### 日頃から「もしも」に備えよう

9月1日は「防災の日」です。台風や地震、津波などの災害に対して国民が認識を深めて、心構えを備えるため、1960年に制定されました。今まで六中では、4月の避難経路確認、5月の六中地区小中合同引き渡し訓練と、2回の訓練を実施しました。「もしも」のときに備えて、学校での避難行動、家庭での避難行動について、今一度自分で、そして家族で考えてみましょう。

#### 《避難のときの約束「お・か・し・も」》



押さない



走らない(駆けない)



しゃべらない



戻らない

#### 《もしも地震が起こったときは…》



机の下に隠れて、落下物などから頭を守ろう。

揺れが収まるまでは机の下から出ないようにしよう。



出入り口や窓を開けて、避難経路を確保しよう。

地震によって、ドアが開かなくなり、逃げられなくなる可能性があります。



本棚や大きな棚など、倒れそうなものから離れよう。

家庭でも、タンスなどが倒れる可能性もあるので注意が必要です。

## 《もしも火災が起こったときは…》



- ① 水でぬらしたハンカチやタオルを、口と鼻に当てる。
- ② 煙は上の方へ向かうので、できる限り姿勢を低くして進む。
- ③ 煙が充満すると周りが見えなくなることがあるので、壁を触りながら避難する。
- ④ 下に向かって逃げる。
- ⑤ 煙が広がるのを防ぐため、可能であればドアを閉めながら避難する。

## 《家族と確認しておこう!》

### 家族が離ればなれになったときの確認

- ◎ 授業中に災害が発生した際、震度6以上の地震の場合、メール配信の有無関わらず保護者への引き渡しによる下校となります。震度5程度の場合は、下校に特別な対応が必要な場合のみ、学校から連絡メールを配信します。
- ◎ 登下校中や休日に災害が起こった場合の連絡方法や避難場所を、家族で確認しましょう。

### 災害時の安否確認方法

- ◎ 震度6以上の地震発生時など被災地への安否確認電話が集中する場合に、NTTは「災害用伝言ダイヤル」サービスを開始します。
- ◎ 171番へダイヤルするとガイダンスが流れるので、それに従って利用します。
- ◎ 他にも、携帯電話各社で災害発生時に「災害用伝言サービス」が開設されるので、事前に調べておくと安心です。

### 非常用持ち出しバッグの確認

- ◎ 非常用持ち出しバッグは家庭で準備できていますか？年に一度は中身の確認をして、いつでも持ち出せるように準備しておくといよいでしょう。
- ◎ 引用：首相官邸 防災 <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

非常用持ち出し袋		避難の際に持ち出すもの！
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品 <small>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！)</small>	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> 衣類・下着	<input type="checkbox"/> 衣類・下着	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴	<input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴	<input type="checkbox"/> ペン・ノート
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <small>(※手動充電式が便利)</small>	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <small>(※手動充電式が便利)</small>	<b>感染症対策にも有効です!!</b>
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <small>(※手動充電式が便利)</small>	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <small>(※手動充電式が便利)</small>	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器	<input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール
<input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく	<input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく	<input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ
<input type="checkbox"/> 救急用品 <small>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)</small>	<input type="checkbox"/> 救急用品 <small>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)</small>	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> ブランケット	<input type="checkbox"/> ブランケット	<b>一緒に持ち出そう!!</b>
		<input type="checkbox"/> 貴重品 <small>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)</small>