

夏休みから1週間が経ちましたね。身体や心は学校生活のリズムに戻ってきましたか？
2学期は文化祭がありますね。クラスで一致団結し最優秀賞を取るためにも、一人一人が役割を
まっとうできるように、日々の体調管理をきちんとしてください。

もしものときに備えましょう！！

1学期から夏休みにかけて、大きな地震や大雨、台風とこれまで多くの自然災害に見舞われました。
これからおきるかもしれない自然災害から自分の身を守るためにどんな準備が必要なのか考えてみましょう。

避難所の確認

自分の住んでいる地域や、アルバイト先など
普段よく行く場所の周辺にある避難所を確認して
おいてください。

また、自然災害がおきたときに必ずしも家族と
一緒にいるとは限りません。避難する場所を
家族で話し合い、決めておいてください。



非常用持出袋の確認

せっかく非常用持出袋を用意していても、
中身が使用できなければ意味がありません。
懐中電灯やラジオなどの電化製品の状態を
定期的に確認しておいてください。

また、レトルト食品や飲料水の賞味期限を
確認することも忘れずに！！



～備えあれば、憂いなし～

準備が整っていれば何かが起きたとしても、冷静でいられます。
普段から何がおこってもいいように準備しておきましょう。



非常用持出袋の中身は？

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す
「非常用持出袋」は用意できていますか？
玄関か家の出入りに近い場所に常に置いて
おきましょう。

《非常用持出袋の中身》

貴重品類 公衆電話用の10円
玉を含む現金、保険証や印鑑、
預金通帳など

避難用具 懐中電灯や携帯ラジ
オ、予備の乾電池も忘れずに

生活用品 毛布や軍手、缶切りやライター
の他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

救急用具 絆創膏や消毒液、持病
の薬、生理用品など。処方箋の控
えもあると安心です

非常食品 缶詰、飲料水など最低
3日分は用意しましょう。そのま
ま食べられるものが便利です

衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。防
寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)

もしも、地震がおこったら…

今年の6月に大阪府北部を震源とした最大震度6弱の大きな地震がおこりました。
地震が発生したときみなさんは適切な対応ができましたか？一度振り返ってみてください。

☆緊急地震速報がなったり、「今揺れた？」と感じたら…

屋内にいるとき

- ・机の下にもぐる
- ・出口を確保し焦らず非難する
- ・大人の指示に従う



屋外にいるとき

- ・帽子や鞆などで頭を守り、崩れてきそうな物、倒れてきそうな物から離れる



6月の最大震度6弱の地震は、朝7時58分に発生しましたね。登校中の人やすでに学校について
いる人が多かったのではないかと思います。地震が発生したときに必ずしも安全な場所にいるとは限
りません。自分の身を守るための最善の方法を考えてください。

～必要なものは自分で準備！！～

よく保健室に『教室のクーラーが寒すぎる！！』や『偏頭痛がひどいから薬がほしい』などといって
来室する生徒がいます。**保健室から貸し出せるものは、ほとんどありません！！！！！！**
必要だと思うものは自分で準備しましょう！

●教室のクーラーが寒すぎる！！

→熱中症予防のためにもつけているクーラーですが、席によっては寒いところもあります。
寒さに弱いと感じる人は、セーターやベストを持ってきましょう。



●偏頭痛がひどいから薬がほしい！！

→学校で薬をあげることができません。もともと偏頭痛を持っている人や腹痛がよく起こる人、
生理痛が重い人はあらかじめ自分にあった薬を選び、常に持っておきましょう。



その他、生理用ナプキンやお腹が弱い人はお腹を暖める用のカイロなど、
必要だと思うものを自分で用意しましょう。

Q. 2017年の1年間、日本で起こった震度3以上の地震は？

- ① 40回
- ② 103回
- ③ 182回



正解は③。約2日に1回、震度3以上の地震
が日本のどこかで起こって
いることとなります。震度
1の軽微な揺れも含めると、
なんと毎月100回以上。

明日、大きな地震が来た
ら、どうしますか？ 他人
事ではありません。9月1日は防災の日。この
機会に防災用品などの見直しを。

参考：気象庁 震度データベース検索
<http://www.data.jma.go.jp/svd/eqdb/data/shindo/index.php>

