



9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合って、いざという時に備えましょう。

大阪府立堺上高等学校 保健室 2024年9月 発行

大きな地震は、いつどこで起こるかわかりません。地震についての知識や、地震が起きたときの身の守り方を知って、普段から備えておくことが大切です。



どうやって自分の身を守る？

避難場所を確認しておきましょう



大きな地震が起きたら

上から落ちてきそうなもの、倒れてくるものに注意して自分の身を守ろう。



揺れが落ち着いたら避難所かおうちか、どちらか近いほうへ避難しよう

ポイント

- ⚠️ 家が壊れている場合は避難所へ避難しよう。
- ⚠️ 学校に避難したときは、おうちの人が迎えに来るまで学校で待ってよう。



倒れてくるもの・上から落ちてくるものがある場合は？



ぐらっときたら、机やテーブルの下へ

逃げるときは階段？エレベーター？



エレベーターは止まってしまうかも。使わないようにしましょう

エレベーターに乗っているときに地震が起きたら？



すべてのボタンを押して止まった階で降りる

地震で火事起きた場合は？



外に出て大声で人を呼ぼう

海や川の近くにいるときに地震が起きたら？



逃げる時間があるときは遠くへ！ 時間がないときは近くの高台へ！

公園で遊んでいるときに地震が起きたら？



すぐに遊具から離れて身を守ろう

防災リュックに何を入れておく?

- 非常時に持ち出す物はあらかじめリュックに詰めておこう。
- いつでもすぐに持ち出せるようにしておこう。
- 水や食料は 家族の人数 × 3日～1週間分!

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> ブランケット |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯みがき粉 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> くつ (スリッポン) | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> 貴重品 |

- #### 赤ちゃんがいる家庭の備え
- ミルク / 使い捨て哺乳瓶 / 離乳食
 - 携帯カトラリー / 紙オムツ
 - おしりふき / ネックライト
 - 抱っこひも / 子どものくつ

- #### 女性の備え
- 生理用品 / おりものシート
 - サニタリーショーツ
 - 中身の見えないごみ袋
 - 防犯ブザー / ホイッスル

- #### 備蓄品
- 水や食料 (家族の人数 × 3日～1週間分!)
 - 生活用品 (トイレトーパー、携帯用トイレ、ラップ...など)

地震対策

9月1日は防災の日

おうちの人と確認してみよう!

地震対策

おうちで

じ し ん た い さ く



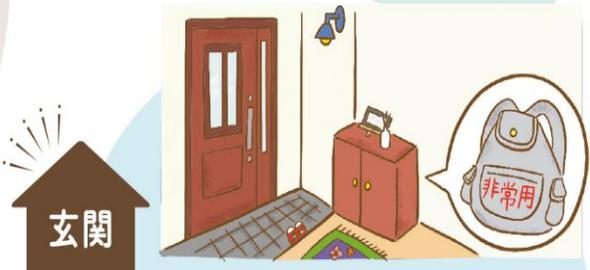
寝室

- ⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠ 出入り口の近くには置かない



本棚

- ⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠ 重い本は下の段へ
- ⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- ⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

秋バテになっていませんか?

こんな症状はありませんか?

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気へ変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**

最低でも **3日分**

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください

災害に備えて、市役所などの公的機関が作成している居住地(住んでいる場所、地域)の災害時の避難場所やハザードマップを確認しておきましょう。

災害時は、そのときの状況によって、避難行動が変わってくるので、いざというときどうしたらよいかを、家庭で話し合っておくことが大切です。

- 二人乗りしない
- 傘さし運転しない
- スマホを使いながら運転しない
- 無灯火運転しない