

備えはOKですか？

『災害について』号



令和6年9月5日
大阪府立山田高等学校
保健室

2学期が始まって1週間が過ぎました。生活リズムや気持ちは学校モードに切り替えられましたか？ なかには、学校に気持ちが向かず、重い気分のまま登校している人がいるかもしれません。一人で抱えていても、その重さはなかなか軽くはならないもの。ちょっと気持ちを外に出してみませんか？ そういうのも練習(経験)なのです。希望者は保健室に来てください。放課後に時間設定するので、調整しましょう。スクールカウンセラーさんと話したい人は、担任の先生に希望を伝えてくださいね。

「地震・台風・災害的猛暑」

・・・というワードを見て、みなさんはどんなことを考えましたか？

正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**など呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしら、それが命を救うことになるかもしれません。



災害時に、「非常事態モード」に切り替えるためには、普段の備えが大切です。「こういうときはこう行動する」という事前準備があると、人はすぐに動けます。まさに、備えあれば憂いなしです。『想定外』を『想定内』にしていくところからスタートです。家でも話し合ってみてくださいね。

9月1日は**防災の日**



いくつくらい準備できていますか？

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）

台風10号は動きが遅かったこともあり、全国的に大きな被害が出ました。

*土砂災害

*突風による被害

*床上・床下浸水

*停電

*新幹線等の運休

*農作物への被害 等々

本校でもいのちを守るための安全指導（下校や部活時間等）が行われました。

災害はいつ、どんな規模で起こるかわかりません。

ぜひ一度、左記のチェックリストを参考に、家の備えを点検してみてください。

期限も
チェック



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