

# 保健ニュース

1月号

2012. 1

大阪府立今宮高等学校

保健部

みなさん、あけましておめでとうございます 今年もよろしくお祈りします!!

今年の干支「辰」の文字には、「元気よくふるい立つ様子」という意味があります。文字の意味のように、みなさんが元気いっぱい頑張れる1年でありますように。

昨年は3月11日に大きな地震が東日本を襲いました。復興は原発のことや様々な問題があり順調には進んでいないように感じます。今年も多くの方が必要になるのだと思います。

1月17日は、17年前に阪神淡路大震災の起こった日です。この身近にあった大きな災害を教訓にして、防災についてもう一度見直し、災害が起こった時に対応できるように考えていきましょう。

## 地震発生前にできること

いざ、地震が起きた場合、優先するべきものは安全に避難し生き残る事です。その為に必要なこととは…

### ●自分が生活し、活動している場所の周辺地域の状況・地理を把握する。

海が近い …津波から逃げられる高台や高い建物の場所とそこまでの避難経路の確認  
建物が多い…倒壊した建物から逃げるため広く開けた公園や広場の避難場所の把握など  
このような情報は、地域の「防災マップ」「避難マップ」等から得ておきましょう。

### ●緊急事態の集合場所／避難場所を話し合い、設定しておく。

### ●寝室での安全確保

懐中電灯…夜の地震で停電になった場合明りがないと危険  
電池が無くても動くラジオ…乾電池や手動発電式のものが良い  
スリッパ…ガラス片等を踏まないように

## 地震直後の屋内での対応

### ●急いで机の下など、落下物から身を守る所に身を隠す。

隠れる場所が無い場合は、クッションや本など、頭を守るものを用いて身を守りましょう。

### ●すぐに外に飛び出してはいけない。

揺れている最中は屋外だとブロック塀や電柱などが倒壊する危険があります。

### ●避難経路の確保

揺れの影響や衝撃で扉や窓が変形し、開かなくなる可能性があるため、それらをなるべく開放します。

### ●火災を出さない

即座に消せなければ、揺れが収まってからでもいいので、とにかく早く消します。  
元栓を閉めブレーカーも落としてから避難しましょう。

## 地震直後の屋外での対応

### ●周囲にある危険物から即座に離れること

住宅地…電柱や高い塀、門

市街地…建設現場やビルなど倒壊の危険性のあるもの

狭い路地にいる場合は、即座に広いところに出る。

### ●広い広場や公園、学校の校庭に向かう

大きい地震の場合、火災が起きる可能性が高く建物の密集している場所は危険

### ●海や大きな川の周辺から離れる、高い所へ移動する

東日本大震災では、津波の被害の大きさが注目されました。幸い津波にはタイムラグがあり、即座に津波が押し寄せるようなことはありませんが、早い場所では数分後には津波が来ます。一刻も早く高台や耐震などの防災性に優れた建物の高いところへ避難するようにしましょう。

どんな状況で地震に見舞われるかはわかりません。常に最悪な状況を想定し、心構えと、備えておくことが大切なのです。

## 備えておきたい防災グッズ

- ・防災用カバン（両手をふさがないリュックが適している）
- ・必要最低限の水（3日ぶんが理想）
- ・缶詰などの食糧（火を使わなくていいもの）
- ・懐中電灯&ラジオ（乾電池か自家発電可能なもの）
- ・電池の予備
- ・簡易救急セット（サランラップは止血に便利）

## さらにあると便利な防災グッズ

- ・防災笛（閉じ込められたときなどに便利）
- ・簡易トイレ
- ・火を起こせる道具（調理・消毒・暖をとるなど様々な用途に応用できます。）
- ・防寒アイテム（カイロや毛布、エマージェンシーブランケット）
- ・ウェットティッシュやティッシュペーパー、生理用品や替えの下着一式