

ほけんだより 11月



2014年 第8号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

文化祭が終わると、一気に秋が深まり寒くなってきましたね。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあるそうです。かぜをひいている人も増えていると思います。手洗いうがいをしっかりしてか

11月20日は避難訓練です

今回の避難訓練は、地震のあとに津波が来るという想定で行われます。2011年に東日本大震災が起これ、大変な被害をもたらしました。そして30年以内には「南海トラフ巨大地震」という地震が起こる可能性が高いと言われています。南海トラフ巨大地震は国内の広い範囲に被害をもたらし、大阪も震度6の揺れ、津波による浸水の被害が起こる可能性があります。



地震や津波に備えていますか？

災害が起きた際には、身の安全を確保するために、いち早く避難をする必要に迫られます。そのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょうか。大きく分けると『一次持ち出し品』と『二次持ち出し品』があります。

【一次持ち出し品】

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の一日間をしのぐためのもの

水、食料（調理不要なもの）、懐中電灯、携帯ラジオ、救急用品、医薬品、タオルなど生活用品



【二次持ち出し品】

避難したあとで安全確認ができた後避難所へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの

水、食料（少し多めに）カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品



「ローリングストック」のすすめ

普段食べるものや使うものを多めに用意して使いながら、非常時に備えるという考え方です。災害時にあわてて買い占めないようにしておくとう安心です。



もし、地震がきたら...

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、物が落ちたり倒れたりしにくいところで身を小さくかがめます。



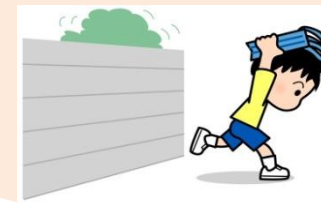
バス・電車

大きなゆれがくると止まるので、その後は運転士さんの指示にしたがいます。勝手に外に出るとかえって危険です。



屋外

倒れやすい自動販売機、へいなどからはなれます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんなどを頭の上で守ります。



家の中など

ドアや窓が開かなくなることがあります。できるだけ早くドアを開けて出口を確保し、次のゆれや避難にそなえます。



歯科校医の渡部先生に聞きました

災害時も歯や口の中の健康を保つために...

災害時には断水になったりして、歯を磨くことができなくなる可能性があります。そんなときのために、洗口液（うがい液）や虫歯予防のガムなどを非常用においておくといいですね。



スーパーなどのお店

持ちもので頭を守り、棚や照明からはなれます。出口には人がいっせいに押しよせることがあるので注意が必要です。

