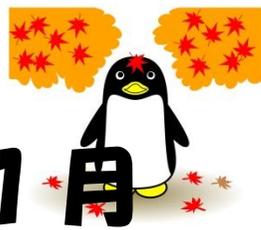


# ほけんだより 11月



2015年 第8号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

11月も中旬に入りましたが、日中の日なたは暖かくて、あと1ヵ月半で今年も終わりというのが信じられない感じです。実際に冷え込みが遅れていることから、紅葉の見ごろも遅くなってきているようです。しかし油断していると急に寒くなったりとかぜをひきやすいシーズンです。衣服の調整などに気をつけましょう。

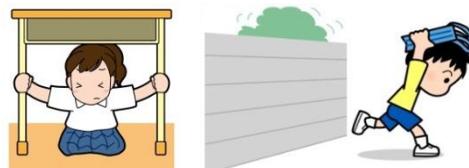
## 11月19日は避難訓練です

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。西淀川高校は海に近く、地震が起こる場所によっては津波が来る可能性があるからです。今後「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。今回は学校で大地震が来た場合の訓練になりますが、自分がどこにいてもどのように行動すればいいかをこの機会に考えてみてください。

### 1. 地震が発生したら「まずは身を守る」

#### 揺れを感じたら・緊急地震速報が流れたら

- 家の中では丈夫な机の下に身を隠す
- 屋外ではブロック塀の倒壊や落下物に注意する



#### 揺れがおさまったら

- ガス器具の火を消し、元栓を締める。火が出たら消火器等ですばやく消火する
- 戸を開けて出口を確保、外に出るときはあわてずに



- 津波の恐れのある場合は高台や鉄筋コンクリート3階以上の高いところへ避難する
- 浸水（水につかる）の恐れのある地域では高いところに避難。狭い路地、塀ぎわ壁や川べりに近寄らない。山崩れ、がけ崩れに注意する



- 瓦やガラスなどの落下物に注意する



- 避難するときは隣近所に声を掛け合い、協力し合う。乳幼児やお年寄り、障がいのある方の避難のお手伝いをする



- 避難は徒歩で、荷物は最小限にする

- 津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らない

- ラジオ、テレビの報道に注意して正しい情報を入手する



## 2. 日頃の備えがあなたの命を守る ～日ごろの備えで被害を「減らす」～

#### ●持ち出し物の準備

リュックなどにまとめてすぐに持ち出せるようにする

（例）食料品、飲料水、常備薬や救急医薬品、ラジオ、懐中電灯、貴重品など



重くなり過ぎないように注意！

#### ●備蓄品の用意

水道、ガス、電気などが止まった場合を想定して、被災後3日間程度乗り切れる用意をする

（例）食料品、飲料水、カセットコンロ、予備電池など



日常生活で使うものを多めに用意しておいて、使いながら非常時にも備えることを「ローリングストック」と言います。



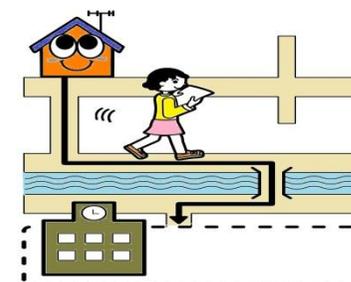
#### ●家の中の安全空間を確認

- 家具類や大型家電は転倒や落下防止のため留め具などで固定する
- ガラス飛散防止シートの貼り付けなどをする



#### ●避難場所、避難経路の確認

- 家族が離れ離れになった時の連絡方法と会う場所の確認



#### ノロウイルスにご注意！

食中毒といえば夏に起こるイメージがありますが、冬場にも起こります。冬場に起こる食中毒の主な原因は「ノロウイルス」です。今年は新しい型のノロウイルスが出てきていることから、大流行するという予測もあります。予防にはまず「手洗い」です。食事の前などは必ず手洗いをするようにしましょう。

