

ほけんだよい 11月



2016年 第9号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

文化祭が終わり、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はいませんか。手洗いうがいをしっかりしてかぜを予防しましょう。

11月17日は避難訓練でした！

今回の避難訓練は、地震がいつ起きるか分からないということで授業中に起こった設定で行いました。先月は休み時間に地震があり、驚いた人も多いと思います。また近々南海トラフ巨大地震が起こる可能性が高いと言われていますので地震に備えて準備をしておきましょう。



災害時伝言ダイヤルや伝言板を知っていますか？

災害用伝言ダイヤルは、地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に使用することができる声の伝言板です。



★伝言ダイヤル（171）のかけ方★

1. **171** をダイヤルします。
2. ガイダンスに従って**録音の場合は1**を、**再生の場合は2**をダイヤルします。
3. ガイダンスに従って、連絡を取りたい人の電話番号をダイヤルします。
(市外局番からダイヤルしてください)
4. 伝言を録音・再生することができます。

★携帯のアプリから伝言を残す★

各携帯会社では災害時伝言板や音声お届けサービスなどを使用できるアプリなどもあります。一度アプリが入っているか確認してみてください。

地震時の対応は？

—まずは自分の身の安全の確保—

屋 外

倒れやすい自動販売機、へいなどから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんなどを頭にのせて守ります。



学校・家の中など

教室や家の中では机の下に入り、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。



地震が収まったら？

出口を確保し 安全に非難

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。



避難するときはあわてず、落下物や倒壊する恐れのある建物などに注意しましょう。また避難は徒歩で、荷物は最小限にしましょう。

津波への対応

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しましょう。情報は常に変化します、テレビやラジオを確認して正しい情報を入手しましょう。

バス・電車 スーパーなど

指示に従って外に出ましょう。

