

ほけんだより 11月

2018年 第8号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

冬の始まりの日「立冬」(今年は11/8)からしばらくは暖かい日が続いていましたが、最近では朝夕が冷え込むようになりました。いよいよ本格的な冬の到来を感じますね。1日の気温の変化で体調を崩しやすい時期です。文化祭が終わりホッと一息ついている人も多いかと思いますが、生活のリズムを整え元気に登校してください。

11月8日は避難訓練でした!

～日ごろからの心がけが大切です～

今回の避難訓練は、地震後に津波が来るという設定で行いました。平成30年6月におこった最大震度6弱の大阪府北部地震は、みなさんの記憶にまだ新しいことかと思えます。

大きな地震の場合、海に近い西淀川高校は津波が来る可能性が高いと言われています。今回の訓練を振り返り災害時“いざ”というときに自分の身を守り、安全な行動ができるように備えてください。



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市外局番からダイヤルします。
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★

災害時伝言板などを使用できるアプリなどもあります。一度自分の携帯を確認してみてください。

強い揺れ、地震に気付いたら

—まずは自分の身の安全の確保—

屋外にいるとき

倒れやすい自動販売機、へいなどから離れる。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることもあるため、かばんなどを頭にのせて守る。

学校・家の中にいるとき

教室や家の中では机の下に入り、机の「あし」をつかむ。それ以外の場所では、物が落ちたり倒れてこないところで体を小さくかがめる。



地震がおさまったら?



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るため、できるだけ早くドアを開け出口を確保し、次のゆれや避難にそなえる。



避難するときはあわてず、落下物や崩れる恐れのある建物などに注意する。避難のときは徒歩で、持ち出す荷物は貴重品など最小限にする。

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階以上の高い建物へ避難する。情報は常に変化していくためテレビやラジオを確認し、正しい情報を入力する。



インフルエンザをワクチン接種で予防!

インフルエンザを予防するために手洗いうがいとはとても大事ですが、その他の予防方法にワクチン接種があります。ワクチン接種をすることで必ずインフルエンザにかからなくなるわけではありませんがインフルエンザにかかっても症状が軽くすむとされています。

このワクチンは接種した後、すぐには効果が出ません。インフルエンザは毎年12月頃から流行が始まりますので11月中に接種することをおすすめします。

