

保健通信

2020.9.3 第5号
大阪府立長野高校 保健部



皆さん、8月の本当に暑い中、毎日の登校をよく頑張りました！ まだまだ暑い日が続きます。マスクや健康観察などの新しい生活様式も長期戦となり、我慢も長くなりますが、自分のため、みんなのために一緒に頑張りましょう。今月は、防災・救急特集です。

9月1日は



近年、大規模な地震や集中豪雨などが各地で起こっていますが、皆さんは自然災害に何か備えていることはありますか？

災害は突然に起こります。少しでも冷静な判断、余裕をもった行動をするためには、日頃からの備え（もの・意識）が大切です。災害時の家族でのルールや取り決め事などについて、話し合ってみましょう。

大阪880万人訓練 Osaka 8.8million drill があります！！(予告)

『大阪880万人訓練』は、大地震・津波の発生を想定して、メール配信などにより、府内の皆さんに訓練として災害情報を伝達するものです。

メールを受信したら内容を確認し、災害時の備えや身を守る行動について考えてみましょう。

9月4日(金) 9時30分 :地震発生
9時33~45分頃 :大津波警報発表
(訓練用のメールが届きます)

災害は「今」「すぐ」かもしれない

1995年1月	阪神・淡路大震災	午前5時46分
2011年3月	東日本大震災	午後2時46分
2016年4月	熊本地震	午後9時26分
2018年9月	北海道胆振東部地震	午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…
どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。
予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、災害が起きたら？
大切ないのち、守れますか？

～もしもの時、誰かを救える自分に！～



119番後、救急車が到着するまで8.6分。この時間が年々遅くなっているそうです。原因は近年問題となっている不適切な救急車要請。救急車が来るまで時間がかかる分、現場に居合わせた人による救命処置が重要になります。救命の知識と意識はすぐに薄れがちです。いざ！という時に動けるように、下の図を使って救命処置の知識について確認してみましょう。



守られていますか？

自転車のルール

Q1 歩道を走るときは？

- ①真ん中
- ②車道寄り

Q1 正しいのは② 基本的に車道を通ります。歩道では車道側を徐行

こんなときは歩道を通ってもOK

- 道路標識などで通行を許可されているとき
- お年寄りや13歳未満の子どもが自転車を運転するとき
- 障害物等があって、車道の左側を安全に通れないとき

車道側を走らないと 2万円以下の罰金または料料

上の条件に当てはまらないのに歩道を通行したら 3か月以下の懲役または5万円以下の罰金

Q2 車道を走るときは？

- ①左側通行
- ②右側通行

Q2 正しいのは① 自転車は、車道では左側通行です

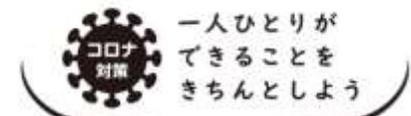
※安全に左側を通れないときは、歩道の車道寄りを徐行

違反したら 3か月以下の懲役または5万円以下の罰金

正門前の坂道の通行についてのお願い

☞歩行者
横に広がらず、なるべく歩道側を歩きましょう。

☞自転車
下る際はスピードを出さない！
すぐに止まれる安全な速さで下る。



「ルール」を守る

距離がとれない時はマスクをきっちり着用する、昼食時は向いあって食べない、など決められたルールを守りましょう。

「自分は気にしない」と思っている、周りも同じ気持ちとは限りません。自分の行動一つが、友達や友達の家族、たくさんの人に迷惑をかける可能性があることを自覚してください。

「あたりまえ」を続ける

毎朝の健康観察、マスクの着用、手洗いやソーシャルディスタンスを守るなど、新しい生活様式の中で行ってきた感染症対策を、習慣にしていきましょう。