

ほけんだより



1

For Your Health

2025.1.16 寝屋川高校保健室

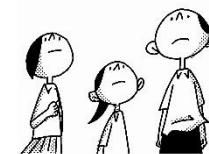
芸術科(美術) 山本 有希子先生

震災当時高校1年生(16歳) 大阪府交野市在住

ゴゴゴゴゴーという地響きとともに、ベッドが大きく揺れて目が覚めました。壁際に設置してあるエアコンが、寝ている私の頭上で左右に大きく揺れ、とても怖かったことは今でも鮮明に覚えています。何が起きているのかよく分かりませんでしたが、何か大変なことが起きていることだけは理解しました。当時6才の弟の安否が気になり急いで弟の元に駆けつけると、母が弟の身体に覆いかぶさり小さな身体を懸命に守っていました。父は大騒ぎで外の様子を見に行きました。身近な大人の姿を通して、いくら技術が発展しようと、自然災害を前に人は無力だな…と漠然と感じました。倒れたらひとたまりもないタンスや棚、避難経路の妨げになるであろう生活雑貨、普段つかっているものでさえ凶器になる、地震はとても恐ろしいものです。まずは学校での清掃活動で、普段とは違った目線で、避難経路を意識しながら取り組んでみましょう。身の回りの整理整頓や清掃活動は、自分の身を守るだけでなく、大切な家族や仲間を守ることに繋がるでしょう。

阪神・淡路大震災から30年 ～体験談から学ぶ～

まもなく阪神・淡路大震災から30年を迎えます。今月は、みなさんにとって身近な本校の先生方が実際に体験された阪神淡路大震災を語っていただきました。先生方それぞれの貴重な体験を聞き、どのように感じるでしょうか。是非、今後の意識や行動に活かしてもらいたいと思います。



保健体育科 岩崎 唯先生

震災当時10歳 豊中市在中(兵庫県まで15分程度の位置)

小学生の頃でした。睡眠中に突然の大きな揺れに襲われ家族全員が目目を覚めました。食器棚は倒れ、食器は粉々、家の中を裸足では歩けないような状態でした。当時、私の家族は地震に対しての知識もなく、父親の「頭を守って伏せろ」という大きな声に従い、布団にくるまり頭に手を当ててしゃがむしかできませんでした。そして私に大きな衣装ケース(たんす)が倒れてきて、私を守るために父が私に覆いかぶさり小学生の私は、大きな怪我をせずに済みました。テレビをつけると、傾いた高速道路、折れた道路、火災が発生している神戸の街。何?映画?現実?頭が混乱したことを今でも鮮明に覚えています。それ以降、備蓄、自分が被災した際に家族で集合する場所等を確認しました。今後、私たちが生きている間に、高確率で大きな地震が起こると予想されています。家族、友人、自分自身を守る知識と、準備がとても重要です。みなさんも防災に興味を持ち正しい知識を身につけてください。

教頭 笠原 英樹先生

震災当時大学3年生 大阪府在住

その時、私は大学3年生で大阪から神戸の大学に通っていました。1995年1月17日、朝早く、突然の激しい揺れに目を覚めました。その後、テレビから神戸を中心に甚大な被害が出ていることを知り、すぐに神戸にいる演劇部の人たちが心配になりました。連絡を取るものの、通信が途絶えていたため、しばらく安否がわからず不安な日々が続きました。しばらく経ってから、同期の部員が一人なくなったこと、下宿先が崩壊した部員がいることが分かりました。電話がつながるようになった時、避難先の友人に「何が必要?水か?食料か?何とかして持っていくで」と聞いたところ、「今一番欲しいのは、正しい情報や」その友人は言いました。スマホや携帯電話がなく、どこに行けば安全なのか、食料があるのか等、全て伝聞でしかわからない時代でした。「正しい情報が生命線である」30年たった今でも、1月17日をむかえるたびに思い出します。

●阪神・淡路大震災について

発生年月日	1995年1月17日 5時46分
震源地	淡路島北部
震源の深さ	16km
規模	マグニチュード7.3
最大震度	7

被害状況等詳細は、保健委員による調査の概要を添付します。

～保健委員による防災に関する活動・取り組みの報告～

(2年生) 消火器点検 10/31～11/7

学校内に配置してある消火器の確認作業を分担して実施し、火災クイズに取り組みました。

(1年生) 調査研究クラスごとにテーマ別に調査しました。

テーマ 緊急速報メール・安否確認の方法/ハザードマップ/避難場所/非常持ち出し袋や備蓄品/災害時のトイレ/避難時の注意点と避難経路/寝屋川市の地形の特徴と注意点/南海トラフ地震/かつての大災害(近畿地方) 今後各クラスで報告してもらう予定です。



感染症予防の基本は「手洗い」です。

～石けんを使って手を洗おう～

本校のトイレ、手洗い場には液体石けんを置いてあります。残りが少なくなったら保健室で補充しますので、容器を持って来てください。



石けんが減っていません…

★今月の予定★

15日(水) 冬季教室の空気検査(3限:2-5,2-7)
28日(火) 春季合宿前健康診断(対象者)
29日(水) 歯科相談(対象者)

