ほけんだより

11月

2017年　第8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。あと１ヶ月と少しで今年も終わってしまいますね。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１６日は避難訓練でした！

　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。海底を震源とする南海トラフ地震がいつ起こってもおかしくありません。その場合、海に近い西淀川高校は津波が来る可能性も高いと言われています。今年の４月にも熊本で大きな地震がありました。自分の身を守れるよう、今回の訓練を振り返っていざというときに備えましょう。

災害時伝言ダイアルや伝言板を知っていますか？

　災害用伝言ダイアルは、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。

★伝言ダイアル（171）のかけ方★

1. 171 をダイアルします。
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をダイアルします。
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アルします。
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★

　各携帯会社では災害時用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（とうかい）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。

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言われています。またこのワクチンは接種後２週間ほどたたないと効果が出ないので、受けようと思う人は早めに接種しましょう。