

ほけんだより 9月

令和6年9月2日 水海道中学校夜間学級 保健室

9月1日は防災の日



災害はいつ・どこで起こるか分かりません。災害が起きたときの身の守り方を知り、もしものときの備えをしましょう！

大きな地震が起きたら・・・

倒れてくるもの・上から落ちてくるものがある場合は？



ぐらっときたら、机やテーブルの下へ

逃げる時は階段？エレベーター？



エレベーターは止まってしまうかも。使わないようにしましょう

地震で火事が起きた場合は？



外に出て大声で人を呼ぼう

海や川の近くにいるときに地震が起きたら？



逃げる時間があるときは遠くへ！時間がないときは近くの高台へ！

災害が起きたときに避難する場所を、事前に確認しておきましょう！



非常用持ち出し袋(防災グッズ)を用意しよう！



ぜひ知ろう！

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋

- 水
- 食品
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- タオル
- レインウェア
- くつ (スリッポン)
- 軍手
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- 救急用品
- マッチ・ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯みがき粉
- ペン・ノート
- マスク
- ウェットティッシュ
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- 体温計
- 貴重品

赤ちゃんがいる家庭の備え

- ミルク / 使い捨て哺乳瓶 / 離乳食
- 携帯カトラリー / 紙オムツ
- おしりふき / ネックライト
- 抱っこひも / 子どものくつ

女性の備え

- 生理用品 / おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー / ホイッスル

備蓄品

- 水や食料 (家族の人数 × 3日～1週間分！)
- 生活用品 (トイレトーパー、携帯用トイレ、ラップ…など)

AED



心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

公衆電話



駅や公園などが集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう