

# 保健だより



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

長い夏休みがおわり、2学期が始まりました。みなさんそれぞれに夏休みを過ごすことができましたか？

『まだ身体が休みモードだ…』という人もいるかと思いますが、少しずつ生活リズムを整えながら、ペースを戻していきましょう。9月に入っても、日中はまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症予防も忘れずに！



## 9月1日は防災の日

地震、台風、津波…と自然災害が多い日本では、災害から身を守るための備えをしておくことが大切です。何か起きた時に被害を少しでも減らすことができるように、この防災の日に今一度、自分の防災について見直してみよう。

自分の家は  
大丈夫？

### 「地震対策」 おうちの人と確認してみよう！

じ し ん た い さ く



寝室

なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない

本棚



突っ張り棒やストッパーを設置して  
固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで  
本が飛び出すのを防ぐ

玄関



地震が起きても通れるように  
玄関や廊下に置くものを減らす

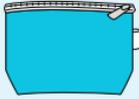
非常用持ち出し袋を準備しておく

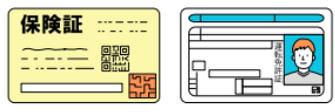
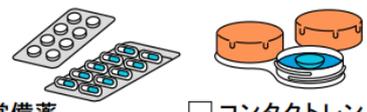


学校や家にいる時に自然災害に巻き込まれるとは限りません。外出先で被害にあうかもしれないことも想定し、日頃から使うカバンにも防災グッズを入れておくと安心です。必要なものは人それぞれです。下のものを参考に、自分には何が必要か、一度考えてみましょう。

**持ち歩き用防災グッズ**

コンパクトに  
いつものバッグに



食料	停電への備え	貴重品
 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 手間なく食べられるもの</li> <li><input type="checkbox"/> 飲料水 (500ml程度)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 現金</li> <li><input type="checkbox"/> 小型のLEDライト</li> <li><input type="checkbox"/> モバイルバッテリー</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 保険証</li> <li><input type="checkbox"/> 運転免許証</li> </ul>
個別に必要なもの		
 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> コンタクトレンズ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> メガネ</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> </ul>	他にも
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 除菌シート・スプレー</li> <li><input type="checkbox"/> 薄手のエマージェンシーブランケット</li> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル</li> </ul>		

参考文献：Panasonic.jp 本当に必要な「もしもの備え」とは？



災害時には、普段当たり前のように使用しているスマートフォン等での連絡も難しくなります。自分の安否や居場所を知らせる方法を普段から知っておくことも大切な備えです。

## 災害用伝言ダイヤル（171）

大規模災害発生時に提供されるシステムで安否や居場所を 30 秒以内で録音・再生できる。

### 災害用伝言ダイヤルのかけ方



① 災害用伝言ダイヤル(171) 171をダイヤル

② 災害用伝言ダイヤル(171) 連絡を取りたい電話番号を入力

録音できる時間は30秒間

- 名前
- 現在地
- 誰といるか
- 次に伝言をするタイミング

③ 災害用伝言ダイヤル(171) 伝言の録音と再生

例えば、大府高校に連絡をとりたい時は、ここに学校の番号が入る

30秒しかないで簡潔に伝えるように！

- 災害用伝言ダイヤル 171 伝言内容 (短く簡潔に)
- |          |                 |
|----------|-----------------|
| ① 名前     | 「〇〇です」          |
| ② 現在地    | 「避難所の〇〇小学校にいます」 |
| ③ 誰と一緒に  | 「〇〇と一緒に避難しています」 |
| ④ 安否     | 「全員無事です」        |
| ⑤ 次の伝言時刻 | 「次は〇時に伝言を残します」  |

参考文献：NHK NEWS WEB