ほけんだより

令和6年1月11日
東大阪市立長瀬西小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。冬休みは元気にすごせましたか？
石川県で大きな地震があり、不安な気持ちの人もいると思います。気持ちがしんどくなったり、いつものように元気が出ない人は、いつでも相談してくださいね。カウンセラーさんとお話することもできます。

地震が起きたら…

地震はいつ、どこで起きるか誰にもわかりません。地震が起きたら学校の休み時間でも、登校中でも、家にいる時でも

- 上からものがおちてこない
- ものが移動してこない
- 横からものがたおれてこない

↑の場所に移動して、姿勢を低くして、カバンなどで頭をおおいましょう。

机がある場所なら、机の下に入って、机のあしをしっかりつかみ、ゆれがおさまるまでそのまま待ちます。机がなければイスでもOKです。

登下校中のキケンを探そう！

ブロックべい、屋根かわら、自動販売機、ガラス、外壁、電信柱など倒れてきそうなもの、場所を探しましょう。

災害が起きる前にできること

1. まわりの災害リスクを調べる

＜重ねるハザードマップ＞を知っていますか？
住んでいる場所の洪水や土砂災害などのリスクを調べることができます。

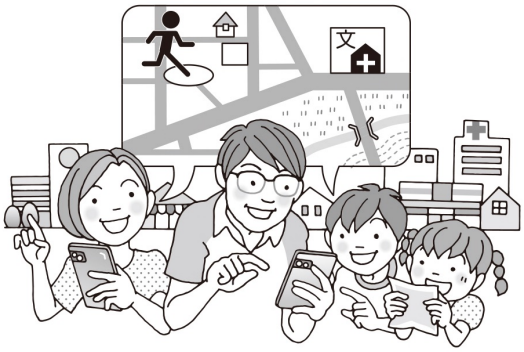
↑重ねるハザードマップ

2. 非常食や非常持出しバッグを準備する

飲料水は1人1日3リットル必要と言われています。
南海トラフ地震では水も食料も「一週間以上」の用意が望ましいと言われています。しっかりと準備しましょう。

3. 家族で話し合いをする

家族がそれぞれ別の場所にいる時に災害が起きたらどうするか、集合場所や安否確認方法などを話し合っておきましょう。



4. 家具の置き方を工夫する

寝室や子ども部屋には、なるべく家具を置かない、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや置き方を工夫しましょう。
また、家具が倒れないよう、固定しましょう。
手のとどくところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを置いておきましょう。

日頃から、「もしも」にそなえて準備しておくことが大切です。