

9月 保健だより



中央国際高等学校

保健室 木村

令和8年度 9月1日



避難場所、身近な人と共有していますか？

令和8年度熊本地震に続き、千葉県の高雨災害や、関東地方の地震など、規模の大きな災害が続いていますね。いつ、どこで起こるか分からない災害に備えて、日頃から「もしものとき、どうするか」を考えておくことが大切です。自宅にいるとき、外出しているとき、学校で過ごしているときなど、さまざまな場面を想定して、避難場所や大切な人との連絡方法を確認しておきましょう。

●防災の日

1923年に関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期でもあることから、9月1日は「防災の日」に制定されています。国民一人ひとりが台風や豪雨、地震や津波などの災害についての認識を深め、これらに対する心構えをもって防災への備えをしようというのがねらいです。

いざというときに備えよう

★**備蓄品や非常持ち出し品**：生活必需品を日頃から少し多めに買って備えておきます。また、避難時に持ち出すものはリュックサックなどにまとめて入れておきましょう。



★**家族で防災会議**：自宅近くの避難場所や避難経路、役割分担などを家族みんなで確認しておきます。家族が別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所についても、あらかじめ話し合っておくことが大切です。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる

