



ほけんだより



* 今月の保健目標 *

・風邪・インフルエンザ
を予防しよう!

2024/1/15/月 知念中 保健室 発行

知念中学校の皆さん、新年明けましておめでとうございます。今年の元旦は、天気も良く、知念に住むみなさんの自宅からも、きれいな初日の出が見えたのではないのでしょうか。

今年もみなさんが健康に学校生活を過ごせるよう、取り組んでいきますので、よろしくお願いします。

新年早々、能登地方の地震や羽田空港での火災事故など、ショッキングな出来事が起きてしまいました。心を痛めている人も多いと思います。自分には何が出来るか？災害時、命を守るためにはどう行動したら良いのか？今月のほけんだよりでお伝えします！

ケース1 地震・津波

いつ起こるか分からない！

もし、〇〇で
地震が起きたら？

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



☆すぐにできる！災害対策☆

①避難先を決めておく

家族で話し合っ決めておけば、もし別々で避難することになっても再会しやすくなります。

②家族の携帯番号を暗記しておく

スマホが使えない・手元にない状態になったときに、覚えておくといいでしょう。

③自宅の周りの危険な場所や近くの避難場所を確認しておく

AEDのある場所も確認しておくといいでしょう。ちなみに、地域の公民館や知念中学校も避難場所になっていますよ！

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乘せて守ります。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



今回の能登地方の地震では、最初の震度5強の揺れの4分後に震度7の大きな揺れが来ています。次の揺れに備えて出口を確保することは、命を守るためにとても重要なことです。

ケース2 飛行機事故

1月2日に羽田空港で起きた衝突事故では、旅客機に乗っていた乗員・乗客の死者は出ませんでした。あの大事故の中、適切に旅客機から脱出できたのは、乗員の冷静な判断と、乗客が乗員の指示を守り、落ち着いて行動できたからです。飛行機に乗る際には、以下のことに注意してほしいと思います。

① 歩きやすく、安全な靴を履く

サンダルやヒールのある靴は避けましょう。

② 自分の座席から近い避難経路を確認し、安全のしおり(緊急時の説明文)を読んでおく

乗員のアナウンスもしっかり聞きましょう。

③ 離陸時と着陸時は起きておく

飛行機に乗ると、すぐにイヤホンをしてスマホを見たり、ゲームをする人がいますが、乗員の指示が通りづらくなります。また、飛行機事故が最も起きやすいのは着陸時だそうです。いざというときにすぐ行動できるように、離陸・着陸態勢に入ったときは、眠らないようにしましょう。



沖縄県に住む私たちは、他府県の人に比べて、飛行機に乗る機会が多いと思います。まだ乗ったことがないという人も、今後のためにぜひ覚えておいてくださいね！

ケース3 弾道ミサイル

昨年は、北朝鮮からの弾道ミサイル発射のため、Jアラート(全国瞬時警報システム)が8月と11月に鳴りました。突然のスマートフォンのアラームや地域のスピーカーからのサイレンに、びっくりした人も多いと思います。



① 登校前にJアラートが鳴ったら？

安全確認が取れるまで自宅に待機し、身の安全を確保しましょう。もし、登校時間に間に合わなくても、遅刻にはならないので心配しないでください。

② 登下校中にJアラートが鳴ったら？

自宅や学校、公民館や児童館など、近くの建物の中に避難しましょう。近くに建物がない場合は、できるだけ体勢を低くして頭部を守りましょう。

③ 学校にいるときにJアラートが鳴ったら？

慌てず、先生たちの指示に従って行動しましょう。

万が一、弾道ミサイルが落下したり、爆発したなどの被害が出た場合は、対応が変わってくる可能性があります。Jアラートが発動されたら、テレビやラジオ、地域の放送、インターネットなどを活用し、情報収集をしましょう。