

ほけんだより

2024 年 1 月 16 日発行 No.22 天王寺川中学校 保健室

1 月 17 日は防災とボランティアの日

1995 年 1 月 17 日 5 時 46 分「阪神・淡路大震災」が発生し、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。もちろん、伊丹市も大きな被害を受けました。震災後、復興までに学生を含めたボランティアが大活躍したことから、1 月 17 日が「防災とボランティアの日」に定められました。

自然災害では「自分の命は自分で守る」が大原則！

今年、元旦に能登半島地震が発生し、未だなお、行方のわからない人もいるなど、多くの犠牲者が出ています。災害は、決して他人事ではありません。日頃から、自分の事として考え、準備することが最も大切です。

災害はいつ、どこで発生するかわかりません。

寝ている時、自宅にいる時、学校にいる時、外出している時、登下校中・・・
それぞれの場合の避難方法などについて家族と一緒に話し合い、シミュレーションをしておきましょう。また、定期的に家族で防災会議をすることも大切です。

通学路は固定し、年に一度は保護者と一緒に歩いて安全性を確認する。

家族が離れている時の集合場所を確認する。

家族同士の連絡方法を確認する。

避難場所を確認し、実際に歩いて行ってみる。

家具の配置、転倒防止が適切か再確認する。



災害に備えてできること

震災の経験から関係省庁の体制が見直され、建築基準も改正されるなど、教訓が生かされてきました。

非常用持ち出し袋や、被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省から生まれた知恵です。自分事として取り組み、「減災」に最大限生かしてください。

*「減災」とは、災害による被害をできるだけ少なくすることです。防災とは異なり、災害を防ぐのではなく、被害を軽減することを目的としています。

●参考になるホームページの紹介●

【人と防災未来センター】のホームページから

<https://www.dri.ne.jp/useful/tips/>

(災害に関する豆知識)

https://www.dri.ne.jp/wp/wp-content/uploads/bousai_goods.pdf

(減災グッズについて)

本日 16 日（火）、昆陽池公園で行われる「震災犠牲者追悼のつどい」に本校生徒会のメンバーが参加します。みなさんも、ろうそくにメッセージを書きました。これを機に、自分事として、「減災」について考えてみてはどうでしょうか。

ポケットに手を入れて歩くと危険！

寒くなってから、登下校中、学校内でも、ポケットに手を入れて歩いている人をよく見かけます。手が冷たく、暖かいポケットに手を入れたい気持ちになります。でも、この状態だと、背中が曲がって姿勢が悪くなることがあります。もっと気を付けたのが転んだ時です。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに手を出せるよ」と思うかもしれませんが。しかし、人が転ぶまでの時間は約 1 秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには 3 秒もかかって間に合いません。

ポケットに手を入れて歩くことはやめましょう！

