



令和6年9月2日
三好特別支援学校
保健室

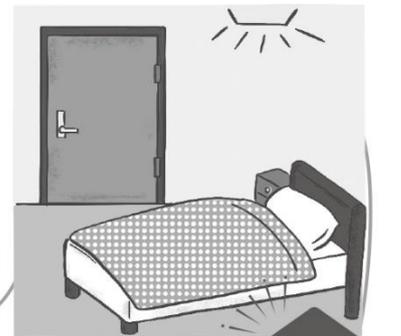
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

なつやす お おきょう がっこう はじ
夏休みが終わり、いよいよ今日から学校が始まりました。
ことし なつ もうしょ ひ おお たいちよう くず
今年の夏は、猛暑の日が多かったですね。体調を崩さず
す すごすことができましたか？ 学校で元気に過ごすことがで
きるように生活リズムを戻していきましょう。

くがつついたち ぼうさい ひ なつやす ちゅう きゅうしゅう おきあい しんげん ち おお じしん
9月1日は、防災の日です。夏休み中に九州の沖合を震源地とする大きな地震があ
りました。そのえいきょう わたし す あいちけん なんかい じしん はっせい ちゅうい たか
り、一時期スーパーでは水がなくなり不安を感じた時がありました。地震への呼びかけ
は、しゅうりよう さいがい お じしん たいふう そな
終了しましたが、災害はいつ起こるかわかりません。地震や台風に備えておうちの
ひと じゅんび
人と準備をしておきましょう。



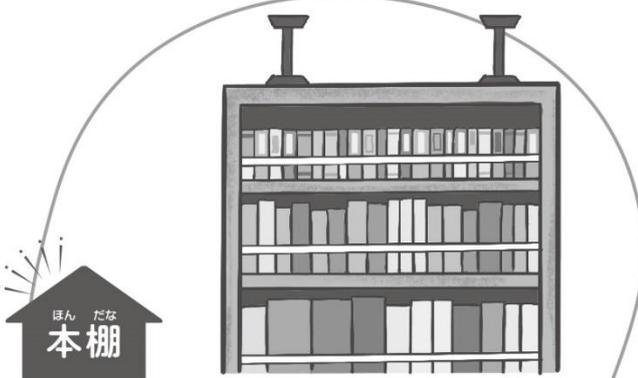
おうちの人と確認してみよう！
地震対策
じ しん た い さ く



しん しつ
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



ほん だな
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

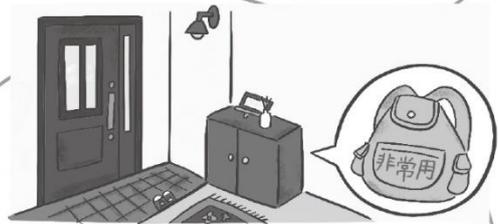
⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



げん かん
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



非常用



- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること



知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

▶ 公衆電話の位置を確認

駅や公園など人が集まる場所にあります。誰でも使える電話です。小銭や専用カード（テレホンカード）を入れると使えます。災害時に携帯電話が繋がりにくいときでもつながりやすいです。



▶ 常備薬や子どもが落ち着くグッズを忘れずに

決まった時間に服用する薬と子どもが落ち着く物があれば防災リュックに入れておきましょう。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも **3日分**
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください