



令和6年1月12日
浜北西高校 保健室

2024年は初日の出を拝むことができ、穏やかなスタートとなりました。

突如、元旦の夕方、石川県能登地方が、M7.6震度7という大きな地震に襲われました。津波の発生も加わり、甚大な被害が出ています。遠く離れた浜松でも震度3の揺れがあり、みなさんも驚いたことと思います。

皆さんが住む地域でも、南海トラフ地震が予想されています。この機会に、今一度、防災・減災について考えてみましょう。

＊ 1月の予定 ＊

- 1/12(金) カウンセラー来校
- 1/24(水) カウンセラー来校
- 2/ 6(火) カウンセラー来校

カウンセラーに相談したい人は、保健室へ申し込んでね。

地震が起きたら、あなたはどんな行動をとりますか？



緊急地震速報は、大きな揺れがくることを知らせ、身を守る行動を促します

地震のときは「サル」と「ダンゴムシ」

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

「自助」 (自分自身や家族の身の安全を守ること)

- * 家具の固定や配置を考える。窓にフィルムを貼る等、事前にやっておく。
- * ライフラインが止まっても生活ができるように、備蓄品をそろえておく。
- * 情報収集と伝達方法を確保しておく。(ハザードマップ、防災アプリ、災害伝言ダイヤル等)

「共助」 (地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うこと)

- * 地域の防災訓練に参加する。
- * 避難所までの経路を確認しておく。



「171」災害用伝言ダイヤル

災害の発生により、通信がつながりにくくなった時に、携帯電話やスマートフォンから音声を録音したり再生できる声の伝言板。



防災アプリ

地震や津波、台風などの災害が起こった時にアラートで知らせてくれる。「特務機関 NERV 防災」「Yahoo! 防災速報」「NHK ニュース・防災」…等。オンラインで使えるものとオフラインで使えるもの両方入れておくと便利。

ハザードマップ

自然災害が発生したときの被害を予測してその被害の範囲を地図化したもの。避難場所や経路も掲載されている。各自治体の HP から見ることができます。

中身を確認!

非常用持ち出し袋



1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



◆「災害に備えておうちの中の安全対策のススメ」

◆「災害時に逃げ遅れてしまうこころの動き」

日本赤十字社のホームページより、見ることができます。マンガで読みやすいので、ぜひ参考にしてください。

被災地では、救助活動や救援がなかなか進まない様子が報道されています。学校も再開の目途が立っていないようです。

現地にボランティアとして行くことはできませんが、何かできることがあるかもしれません。ぜひ、考えてみてください。

