

2学期が始まりました。夏休みモードから学校モードに切り替えて、暑い中ですが楽しい行事も盛りだくさんの2学期を元気に過ごしましょう。

## Switch! ♦♦

**夏休みモード**

↓

**学校モード**

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

**切り替えるの3ステップ**

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、  
学校に行きたくない  
などは…

心が疲れているのかもしれません。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

## 8月30日～9月5日は防災週間です

非常用持ち出し例 (政府広報オンライン、首相官邸「災害の備えチェックリスト」より)



- ・飲料水 ・貴重品 ・食料品 ・軍手 ・懐中電灯 ・ヘルメット(防災頭巾) ・衣類 ・毛布
- ・洗面用具 ・携帯ラジオ、予備電池(電池式スマホ充電器やモバイルバッテリー) ・タオル ・メガネ
- ・救急用品(ばんそうこう、消毒薬、生理用品、包帯、体温計、マスク、使い捨てカイロ、普段飲んでいる薬、ウエットティッシュ、コンタクトレンズ保存液とケース、石けん)
- ・健康保険証、おくすり手帳

**一人で悩まないで** 高校生は自分の荷物は自分で運び出すことになります。普段から非常時に必要なものを考え、備えましょう。連絡手段や避難所も確認しましょう。部屋の中に、上から落ちたら危ないものは無いか、床の上は整理されているかも大切な防災です。暑い時期、新型コロナ感染症の流行期など避難する時期によって必要なものも変化します。停電になることも見越して、対策をとっておきたいですね。



また、災害を見聞きして不安に思う時は、正しい情報を得て、信頼できる大人に相談してください。

## 正常性バイアスってご存知ですか?

人間は、災害が起こると言わ  
れていても、他の地域が被災し  
ても、なぜかつい「自分だけは  
大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のこと取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることもあります。



災害が起きたら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人々が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。





## クイズ島商

Q1 校内の AED は何台? 場所は?



A. 4台。

- ① 保健室前、② 体育館、③ 多目的体育館前、
- ④ 2階中央廊下

Q2 担架は何台? 場所は?

A. 7台。① 保健室前、② 体育館東側入口、③ 多目的体育館入口、④ 化学準備室前、  
⑤ 被服室前、⑥ プログラミング室(3F)とマーケ室(4F)間の階段踊り場、  
⑦ 教室棟定時制教室(3F)と音楽室(4F)間の階段踊り場



二人乗りしない



ながら運転をしない



傘さし運転しない



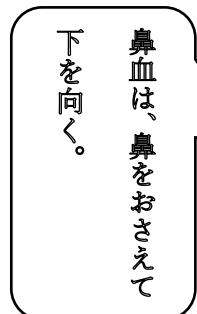
無灯火運転しない



廊下を走らない



階段から飛び降りない



睡眠をしっかりとる



(長い人、多いですよ)  
手足の爪を切る



こまめな水分補給



体調が悪い時は無理をしない

保健委員より

台風接近などがあり、防災への意識が高まっていると思いますが、家族や地域の人と防災グッズの確認と、避難経路の確認をしておきましょう。

35HR 鈴木 桃寧