

# ほけんだより



令和4年9月1日(木)  
世羅町立世羅小学校

夏休み中は、気温も高く、暑い日が多かったですね。クーラーをつけて過ごす日が多かったと思います。9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給ができるように、学校には必ず水筒を持参しましょう。

生活リズムを夏休みモードから学校モードに切りかえて、2学期も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と食べる

それでも、  
学校に行きたくない

なんだからい  
どきは…  
心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



私たちは普段、何気なく過ごしていますが、災害は、いつ起こるかわかりません。予想しないことが起こると、人はパニックになり、危険度は増していきます。  
北日本では、8月に大雨が降り、土砂崩れが起きた地域もありました。  
自分で自分の身を守る方法を、ふだんからしっかり、くりかえし学んで、落ち着いた行動がとれるようにしておきましょう。



※本日、災害に備えるガイドブック『マイタイムライン』を全員返却しています。避難場所や方法について見直しをしていただき、必要であれば、ワークシートに加筆をしてください。

## 避難指示発令！ どう行動する？



2021年5月に、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりました。川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性のあるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックしておくことも重要です。

## ハザードマップで何がわかる？



「ハザードマップ」を知っていますか？どんな情報がのっているのでしょうか。

- ① 家のまわりの災害リスク  
洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土砂崩れの危険がある場所が分かります。
- ② 避難するルート  
危険な所が分かれば、安全に避難する道順を考えることができます。
- ③ 通行止めになるかもしれない道  
避難するとき「通れないかもしれない道」を知ることができます。



いざというとき見るのでは遅いです。災害が起きる前に、家族でしっかり確認しておきましょう。

## 非常用持ち出し袋の中身は？

9月1日は防災の日！避難の時に持ち出す「非常用持ち出し袋」の用意はできていますか？玄関か家の出入りに近い場所に常に置いておきましょう。

なにが必要？ 非常用持ち出し袋 チェックリスト  玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！)
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていこう！