

ほけんだより 9月

令和8年度9月

何北中学校 保健室



防災とセットで取り組む 減災

9月1日は「防災の日」。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。



とくに地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてもはっきりとはわからず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になるのです。



減災は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であるといわれています。その後も、2011年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。『起こさない』ための努力、そして、起きてしまっても『なるべく被害を少なくする』ための努力…災害対策として、この2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

／ おうちのひと ／



非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

#地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？

家にいるとき

机の下など、物が落ち
てきたり倒れてきたりし
ない場所に移動し、揺れ
がおさま
るのを待
ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割
れたガラスなどが落ちてくる
危険が。建物から離れて、カ
バンなどで
頭を守りま
しょう。



ショッピングモール などにいるとき

棚やガラスケ
ースから離れて
通路へ。出入口
に向かわず、店
員さんの指示を
待ちましょう。



いつものバッグに 安心をプラス

- 外出中に被災したとき、役立つ「防災ポ
ーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち
歩きませんか。防災
ポーチには以下のも
のを入れると良いと
されています。
- ☒ 小型ライト
 - ☒ ウェットティッシュ
 - ☒ 簡易トイレ
 - ☒ ホイッスル
 - ☒ マスク
 - ☒ 小銭・現金



この他に「自分専用の備え」も入れましょう。
例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡など
は必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性な
ら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォン
のモバイルバッテリーも欠かせません。
生活を振り返り、ポーチに
「自分専用の備え」を入れて、
いつものバッグに安心をプラ
スしましょう。



9月の予定

◆身体計測（身長・体重）

日時；1年…7日（月）1校時、 2年…9日（水）4校時、 3年…7日（月）4校時
場所；身長…ひだまり教室、体重…保健室
服装；何北中Tシャツ（半そで）、ハーフパンツ

◆駅伝前健康相談（駅伝に参加する人のみ）

日時；24日（木）10：00～
場所；保健室
服装；何北中Tシャツ（半そで）、ハーフパンツ
提出物；「相談事項の事前調査」の用紙 ※提出締切日…9月14日（月）