

ほけさんだより



R1. 9 宇和島南中等教育学校 保健室

暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。秋の夜はリラックスと早寝早起きで、夏の疲れをとるようにしましょう。



研修会参加報告 第52回愛媛県高等学校保健会生徒保健委員研修会

5年 細川 瑠奈 山本 渚月

私たちは、8月1日に愛媛県生涯学習センターで行われた生徒保健委員研修会に参加しました。

午前中は、今治北高校、愛媛大学付属高校、南宇和高校の研究発表を聴きました。特に南宇和高校の防災についての取り組みについて興味を持って聴きました。南海トラフ大地震がもし起きてしまっても自分の身を守るように防災意識を高めようとするものでした。全校生徒にアンケートを行ったり、地域や小中学校と合同の防災訓練へ参加したり、文化祭での防災に関する展示発表や講習会の実施等に取り組んでいました。今後は、保健委員だけでなく学校全体で防災に取り組むそうです。私たちも2学期から防災バッグを学校へ持つていくこととなります。この前の豪雨によって防災意識が高まったと思います。いつ災害が起こるか分からないので、私も冷静に動けるようにしておきたいです。



後半は、班別研修に参加しました。初めに他校の生徒と一緒にアイスブレーキングをして緊張をほぐした後、フリーアナウンサーの二宮美奈先生の御指導の下、「エンジョイ☆こえ浴」という内容で研修が行われました。「こえ浴」というのは、文字の通り「声を浴びる」という意味で、嬉しい言葉をシャワーのように浴びることをいうそうです。相手に届く声を出すために、まず母音をはっきりと発音する練習をしました。母音を意識して話すだけでも、声がよく通って声の雰囲気明るくなりました。一つ一つの文字の発音や声の高さも会話を明るくするために大切のだと感じました。次に、会話をプラス志向にするための言葉選びについて学びました。少しマイナスに思えてしまうような言葉でも、少し言葉を変えるだけでプラスの表現にすることができます。例えば「お茶でいいです。」と言われるよりも「お茶がいいです。」と言われる方が気分が下がらないし、「お調子者だね。」と言われるよりも「ムードメーカーだね。」と言われる方が嬉しく感じます。このように、少し考え方を変えて言葉にするだけで相手を傷つけずに思いやりのある会話ができるようになります。私は、つい気にせず友達にきつい言葉を言うてしまうことがあるので、言葉にする前に一呼吸置いて考えて思いやりのある言葉選びができるようにしたいです。言葉は生きていく上で一生付き合っていくものなので、マイナスな言葉ではなくプラスな言葉をたくさん使って、自分の人生も自分の周りの人の人生も明るくできるような人になりたいと思いました。



9月1日は防災の日です。

防災担当の立石先生に防災に対する心構えを聞きました。

たった今地震が発生しました。さて、皆さんはどこに、何を持って逃げますか？

宇和島市は、南海トラフ地震が発生した場合、30分程で、6mクラスの津波が押し寄せると想定されています。30cm程の津波でも身動きがとれなくなり、流されてしまう恐れもあります。

地震がもし今発生したとすると、少なくとも20~30分で、安全な高さまで、避難をしなければなりません。何も想定せず、決めていない状況だとどうでしょうか？

東日本大震災でも、今年の西日本豪雨でも、被害は我々の想定を超えてきました。災害は想定通りにいきません。いざ避難場所と避難経路を決めておいても、液状化現象が起きていたり、ビルが倒壊して塞がっているケースもあります。また、宇和島市民が一斉に避難を始めると考えると、狭い道路では混雑が起り、時間がかかってしまうこともあります。そのため、これから避難場所を考える人は、複数の避難場所候補とルートを設定しておきましょう。また、本校では今年度から非常持出袋を用意していただいております。御家庭でも持出袋を準備されておくかと思います。

災害はいつ起きてもおかしくありません。自分たちの命を守るために、しっかり準備をしておきましょう。



ハザードマップで何が分かる？

「ハザードマップ」を知っていますか？どんな情報が載っているのでしょうか？

1 家の周りの災害リスク

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ておけます。

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」を防ぎます。

☆いざというときのために災害が起きる前に、お家の人としっかり確認しておきましょう。



「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックのやり方

買い足す
食べた分だけ
買い足す。



備える

加工食品（缶詰・インスタント食品・乾麺など）を少し多めに置いておく。

食べる

消費期限の近いものから食べる。



ローリングストックのいいところ

- ・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。