

ほけんだより 9月

R2. 9 宇和島南中等教育学校 保健室

台風の影響で1日遅れの運動会となりましたが、大きなけがや事故もなく、無事に終了しました。この台風10号の影響により、暴風警報等が発令され、避難した人もいたことでしょう。今月は、防災月間です。この機会に、自然災害への備えや家族間の連絡方法等について今一度確認しておきましょう。

9月は防災月間です！

★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。


皆さんは、ニュースで「正常性バイアス」という言葉を聞いたことがありますか？今回のコロナウイルスや災害発生時によく耳にする言葉ですが、意味はご存知ですか？

簡単にいうと、『自分だけは大丈夫だろう』と思いついてしまうことです。今まで経験したことがありますよね？人間は生きていながら、外部の様々な出来事や情報にさらされており、それらの刺激にいちいち過剰に反応してしまうと、恐怖や不安で疲れきってしまいます。そこで、心の平穏を保つために働くのがこの「正常性バイアス」です。

「正常性バイアス」は必要な働きではありますが、地震や台風といった災害時には危険なはたらきになります。一刻も早く避難をしなければならないのに、『自分は（自分たちは）大丈夫だろう』と他人事のように思い込み、都合の悪い情報を無視して行動してしまうといったケースは、過去にもいくつか例があり、その度に甚大な被害を出してきました。

2学期には避難訓練を何度か実施する予定です。「自分だけは…」とか「私には無縁だ」と思わずに、「いつ自分の身に起きてもおかしくない」という気持ちで、真剣に臨むようにしましょう。


災害は「今」「すぐ」かもしれない



1995年1月 阪神・淡路大震災	▶ 午前5時46分
2011年3月 東日本大震災	▶ 午後2時46分
2016年4月 熊本地震	▶ 午後9時26分
2018年9月 北海道胆振東部地震	▶ 午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…
どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。
予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、
災害が起きたら？
大切ないのち、守れますか？



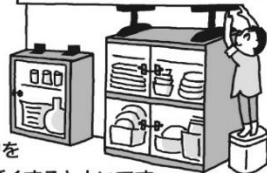
日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所



備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！