



R3.9.発行 宇和島南中等教育学校保健室

中庭に咲くコスモスの花や季節の食べ物などから秋の気配を感じる頃となりました。十分な栄養と休養をとり、適度な運動をすることで、夏の疲れをとり、免疫力を高めることができます。体調を整え、この秋、スポーツや芸術活動等を楽しんでみてはいかがでしょうか。

また、引き続き、新型コロナウイルス感染症の「感染回避行動」を実践し、感染予防に努めましょう。

### ◆◆◆ 9月は防災月間です。防災担当の立石先生に話を聞きました。 ◆◆◆

今年度は1学期に防災避難訓練を実施しました。前期生は起震車体験、後期生は体育館でドローン体験と南海トラフ地震に関する講演会でした。訓練後のアンケートでの感想を一部紹介します。

〈前期生〉震度7の揺れは予想以上だった。想像よりはるかに大きい揺れでした。

震度7の揺れだと家具は固定していないと飛んでくる。

〈後期生〉自分たちは「必ず南海トラフ巨大地震を経験する世代」という言葉が心に響いた。

この地域は液状化現象も起きるということを頭に入れて避難経路を考えないといけない。

「1分以上地震が続いたら南海トラフ」というのは知っておかなければならない知識だと思った。

避難訓練を実施して、実際に家庭で防災について話し合ったという生徒もいました。また「防災士」の資格を取得したい(する予定)という生徒もいました。今はコロナの影響で防災士養成講座も見送られている地域もありますが、落ち着いたらぜひ資格取得に挑戦してみてください。

一方で、どこか他人事のような感想や普段の避難訓練は緊張感がなく作業のようだという声もありました。重要なことは「どれだけ自分事として考え、普段から備えることができるか」です。確かに避難訓練は訓練である以上、できること・できないことがありますし、数も限られています。しかし、防災に関する知識や避難方法は学校外でも学ぶことができます。自治体のHPやハザードマップを見て、いざというとき、自分の身を自分で守れるようにしておきましょう。



# 9月1日は **防災の日** です 家族で**防災会議**をしよう

家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、  
備蓄用品の確認

家にいるときに  
災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグ  
の確認

別々の場所にいるとき  
に災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

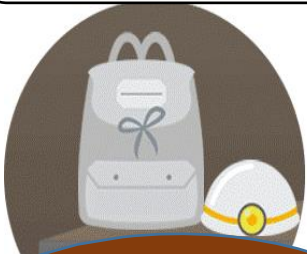
いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

## 備蓄品 「一次持ち出し品」と「二次持ち出し品」について

「一次持ち出し品」とは、災害時にさっと持ち出して避難することができる、コンパクトな必要最低限の備えで、避難して1日目をしのぐための防災グッズです。

「二次持ち出し品」とは、避難後に安全を確認して自宅へ戻り、救援物資が届くまでの3日間～数日間を過ごすための防災グッズです。

持ち運びやすい  
ケース等にまとめて  
おき物置などに  
入れておくと安心



リュックなどに入れ持ち出しやすい場所に置いておくと安心



**早めに受診しましょう！**

定期健康診断後、眼科・歯科の受診が必要な生徒に受診勧告書を配付しました。夏休みを利用して受診した生徒も多かったようです。9月15日現在、受診率は、眼科 34.1%、歯科 17.3%でした。

まだ、受診できていない生徒は、早めに受診しましょう。なお、受診後は、受診報告書を担任の先生へ提出してください。

