

ほけんだより

【9月号】 令和8年9月発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室



この夏、熊本県では最大震度7の地震が、千葉県では記録的な大雨が発生しました。

災害は、いつ、どこで、どんなふうにかかるかわかりません。

いざという時にどう行動するか、何を備えておいたらいいか、この機会に見直してみましょう。



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い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、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。