



ほけんだより

令和元年9月2日
愛知県立名古屋特別支援学校
保健室

とても暑かった夏休みが終わりました。充実した楽しい夏休みを過ごせましたか？
さて、1年で1番長い2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを立て直し元気に過ごしましょう。



9月1日は「防災の日」

台風・高潮・地震などの災害に対する認識を深め、平時の備えについて確認する日とされています。学校でも3～4日に災害用伝言ダイヤル体験利用や12日に避難訓練を行います。命を守るための行動を家族や友達と話し合ってみましょう。

①地震のときには…



上から落ちてくるものから頭と首を守ることが必要です。防災ずきん、教科書など固いものがあれば使いましょう。守るものがない場合には、自分の手で上から落ちてくるものから頭を守りましょう。



②水害（洪水、土砂災害）のときには…

【警戒レベル】で避難のタイミングをお伝えします。

2019年の出水期(6月ごろ)より、
[警戒レベル]を用いた
避難情報が発令されます。
市町村から[警戒レベル3、4]が
発令された地域にお住まいの方は、
速やかに避難してください。



国や都道府県が出す防災気象情報を確認して、命を守るために早めの避難を心掛けましょう。「警戒レベル1」から急に「警戒レベル3」に上がる可能性があります。避難行動の確認をして、いつでも避難できるように準備しましょう。

【警戒レベル5】

すでに災害が発生している状況

③火災のときには…

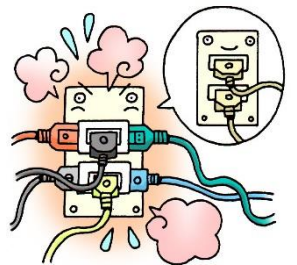
火災で一番危険なことは「一酸化炭素」を吸い込むことです。

一酸化炭素は煙の中にたくさん含まれているので、タオルや衣服で鼻と口を押え、煙を吸い込まないように避難しましょう。



火災は火が出ているところだけでなく、電化製品からも起こります。東日本大震災における火災のうち電気火災は6割を超えました。地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する通電による火災を防ぐためには、地震の揺れを感じて自動的にブレーカーを落とし電気を遮断する感震ブレーカーが有効とされています。また、下記の電気火災を防ぐポイントを参考にして、自宅の電気機器をチェックしてみましょう。

- ①たこ足配線をしない。
- ②コンセントにほこりをためない。湿気に注意する。
- ③コンセントのゆるみ、ぐらつきがないようにしっかりと差し込む。コードを束ねない。コードを引っ張ったり、強く折り曲げたり、踏みつけたりしない。
- ④配線が劣化したり、傷がついた電気コードは新しいものに交換する。
- ⑤コンセントのゆるみ、ぐらつきを感じたら早めに修理する。
- ⑥電気機器を間違えた使い方をしない。
- ⑦安全基準に適合したPSEマークのついた電気機器、コードを使用する。



④災害時の危険度をハザードマップで確認しよう

自分の住む地域の危険性を知っておくことはいざというときに役に立ちます。自分のいる場所が、どのような災害にあり可能性があるのかハザードマップで調べておきましょう。車椅子で避難することも考えて避難経路を確認しておきましょう。



「愛知県防災学習システム」

インターネット上で地域の防災情報等を得たりすることができるサイトです。防災マップでは、自宅やよく行く場所の震度、液状化危険度、津波到達時間などを調べることができます。県内市町村の地震防災関連ページとリンクされているので、自分の住んでいる地域の防災情報もあわせて確認しましょう。

名古屋特別支援学校も調べてみました。保健室前に掲示してあります。興味のある人は見に来てください。

保護者の方へ

日常的に医療的ケアが必要な方は激甚災害用にケア用品をお預かりしています。学校でのケアがない方でも、自宅で行っている場合はケア用品をお預かりします。また、学校で保管している非常食が食べられない方も、3日分を預かります。預かりを希望される方は担任または保健室までお知らせください。

通学かばんに入れている災害用の薬の確認をお願いします。処方内容に変更はないか、使用期限が切れていないか、袋の破損や薬の変色はないかなど確認していただき、定期的な入れ替えをお願いします。