

ほけんだより

9月

寝屋川市立友呂岐中学校 保健室 令和5年9月4日

先生は最近「ポケモンスリープ」にはまっています。睡眠時間や睡眠のタイプ、睡眠中の音声の記録をとってくれたり、その日の睡眠をスコアで評価してくれ、さらにかわいいポケモン達をゲットできるところがとても楽しいです。ポケモンスリープでは睡眠を「8時間半」取れば100点がもらえます。(中学生は11時間で100点)この時間は16歳の睡眠推奨時間だそうです。(中学生は5歳の推奨時間)結構たくさん寝ないといけないことに気づかされ、健康のために早く眠れるよう日々頑張っているところです。



すぐにできる! スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。

9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

- 避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう
- 日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう
- 非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう

ハザードマップの確認

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPから見るができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

災害情報を入手できるアプリのインストール

自分が住んでいる地域の自治体が発信する防災速報アプリや、NHKニュース・防災、Yahoo!防災速報など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。

災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何をを使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

radiko

テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめです。

無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間(8月30日~9月5日)などに体験利用できるので試してみましょう。

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら?

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に掛けて守ります。

デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。

エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります(ただし、その階の状況を見極めることも重要)。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。

バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。

自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

高層マンション・ビル

高層階では地表より揺れが長く・大きくなる可能性があります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。