

ほけんだより

平成30年度9月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室



9月1日は「防災の日」で「国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する日」になっていますが、その直後の4日には、台風や高潮によって、6日には北海道で地震によって、大きな被害が出てしまいました。関西地方の、強風で紙切れのように飛ばされるトタンや、ミニカーのように吹き飛ばされる車やトラックの映像を見て、北海道の、山が崩れ道路が波打ち、家が傾いている映像を見て、災害の恐ろしさをあらためて感じました。

台風の日、橋高では午後の面談を中止して早めに帰宅するようにと指示がありました。みなさんは無事に帰れましたか？ 寄り道をしないで帰りましたか？ 防災の基本は、自分の安全は自分で守る事です。

・危ないところには近づかない

・外を出歩かない

(早く家に帰る・近くの建物に避難する)

・窓の近くにいかない

(物が飛んできてガラスが割れることがある)

・避難指示があったら早めに避難する

・防災用品を備えておく

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくとうれしいですね。

防災用品

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライター、など



知っている人がいない駅や道路などの外出先(登下校の最中なども)で災害に巻き込まれることもあります。東日本大震災のように携帯が使えない状況になってしまうこともあります。

災害がおきたときどうすればいいか、この機会におうちの人と話し合ってみてくださいね。



朝起きられず、遅刻が多い人は、時間をさかのぼって計画を立ててみましょう。つまり、学校に着く時間を決め、そのためには何時に家を出ればいいのか、その時間に出るためには何時に起きればいいのかを決めるのです。睡眠時間が7時間必要な人はそこから7時間前に眠るためには、何時に布団に入ればいいのかわかります。このタイムスケジュールは、たとえば課題を何ページ、いつまでに提出...と決まっているものに対しても使えます。「しめ切までには5日間あり、課題は20ページあります。あなたは一日何ページやればよいでしょうか？」というとき、前日までにやるなら20ページ÷5日=4ページだし、余裕を持っておきたいなら20ページ÷4日=5ページです。もし夏休みの課題が終っていない人がいたら...とありえず自分の中でなるべく早いしめ切を決めて、計画的に終わらせましょう。

タイムスケジュールをつくらう

