

# みんな笑顔

別海町立別海中央中学校

保健通信

N0-024

平成 29 年 9 月 22 日

文責 鶴田佐和子

食欲  
の秋



スポーツ  
の秋

しっかり食べて、しっかり運動

9月というのに汗をかくほど気温が上がるかと思えば、朝夕はぐっと冷え込む、いわゆる季節の変わり目になりました。寒暖差の大きい日が続くせいか、風邪気味の人が目だってきました。

欠席するほどでもないけど鼻がぐずぐずしたり、咳が出たりするようです。部活動でたくさんの汗をかいた後、帰宅時は気温が下がり、身体が冷えます。時間があれば、汗でぬれたシャツは着替えて帰ると気持ちもいいし、風邪防止になりますよ。

LL

9月1日は防災の日で9月は防災月間です。シェイクアウト訓練を通じて、身の安全を守るためにどうしたらよいか考えることができましたか。

緊急地震速報が入った

安全行動の1-2-3

**DROP** 姿勢を低く  
**COVER** 体と頭を守って  
**HOLD ON** 揺れが収まるまで動かない

地震の時、中央中学校では正面玄関がつかえません。玄関以外の最寄の非難口を確認したら、放送などの指示にしたがってすぐに避難します。

## 地震が起きたときの心得

### ★身の安全をはかる

家具やブロック塀などの倒れそうなものから離れ、照明やガラスの破片、看板などの落下物から頭を保護する。



### ★落ち着いて行動する

あわてて外に飛び出るのは危険！ドアを開けて出口を確保し、周囲をよく確かめてから外に出る。

### ★正しい情報を把握し、それに従う

ラジオやテレビなどで正しい情報を得る。外出先では、放送や係員などの指示に従って行動する。

台風や暴風雨雪は天気予報である程度予想ができますが、地震は突然起こります。

今は、大きな揺れが予想されると、緊急地震速報が出るようになりました。まずは自分の命を守りながら、次の行動を考えて下さい。それには、日頃の積み重ねが大切です。

北海道は地震の多い地域ですが、揺れの大きさの割にはケガ人が少ないとの報道をよく耳にします。道民は、いい意味で地震に慣れていて、備えも心構えもできているからだと言われています。

皆さんはどうか。

いざという時、あわてず、まわりの人と協力して速やかに身の安全を守りながら避難できるようにしてください。

最近では緊急時のJアラートが運用されるようになりました。警報時はどうするか、普段から意識しよう。