



# 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和8年1月号

新年となりました。

年末年始で生活リズムが乱れてしまった人もいるかと思います。

朝日を浴び、朝食を食べることで徐々にリズムを戻していきましょう。

今年一年が皆さんにとって幸せ溢れる年となりますよう心より祈っています。



## 地震が起きたら？ 洪水したら？ 火災が起きたら？ 防災について知っておこう！

日本は地形や気候等の特徴から様々な災害が起こりやすい国です。実際に、毎年、震度5以上の地震が起きています。いつ、どこで、どのような災害に出くわすのか、わからないため、非常時にすばやく避難できるように防災対策をしておきましょう。

### \* 災害時の行動のポイント \*

#### [地震の場合]

揺れを感じたら・・・

\* DROP (まず低く！)：体勢を低くして倒れないようにする。

\* COVER (頭を守る！)：机の下に潜り込むか、カバンなどで頭を保護する。

\* HOLD ON (動かない！)：揺れが収まるまで、そのままの姿勢でじっとします。

揺れが収まったら・・・

\* 避難場所へ避難する。

\* 安否確認をする。(電話よりも SNS や災害用伝言ダイヤル [171] の方がつながりやすい。)

#### ～シチュエーション別の避難方法～

\* 窓際にいた場合→カーテンを閉めて窓から離れる。

\* 階段にいた場合→手すりにつかり、揺れが収まるまでその場でしゃがむ。

\* トイレにいた場合→揺れが収まるまでは、その場に待機。収まったらすぐにドアを開ける。

\* 道路にいた場合→電柱、ブロック塀、自動販売機からすぐに離れ、広い公園に避難する。

#### [浸水の場合]

浸水が始まる前に・・・

\* 家電や大切な書類など「濡れたら困るもの」を2階に持っていく。

\* スマホをフル充電しておく。

\* 玄関に土のう（土が詰まった袋）や水のう（水を入れた袋）を隙間なく2、3段積んでおく。

\* 避難場所やホテルなど安全な場所に避難する。（早めの避難が大切！！）

#### 避難場所に行く前に浸水してしまったら・・・

\* 自宅の2階以上に避難する。（水深が膝の高さになったら歩行はほぼ不可能）

\* 救助を要請する。



## [火災の場合]

火を見つけたら・・・

\* 知らせる (大声を出す)：「火事だー！」と叫ぶ。非常ボタンがあれば迷わず押す。

\* 消化する (初期消火)：消火器や水を使って消火を試みる。

\* 逃げる：煙を吸わないように、鼻と口をハンカチなどで覆い、低い姿勢で逃げる。



#### ～消火や避難方法のポイント～

\* 油火災の場合は水をかけずに、鍋に蓋をするか、水で濡らしたタオルなどを固く絞って覆う。

\* 火が天井まで届いたら、自力での消化は困難なため、すぐに避難をする。

\* 消火器は「ピン」を外して「ホース」を持ち、「レバー」を握って使う。



\* 避難する際に、ドアの取っ手が触れないほど熱い場合は、絶対に開けない。

\* 避難する際に、通り過ぎたドアは必ず閉める。

\* エレベーターは絶対に使わず、必ず階段を使って避難する。



#### もし閉じ込められてしまったら・・・

\* ドアの隙間にタオルなどを挟み、煙の侵入を防ぐ。

\* 窓から外に向かってハンカチを振るなど居場所を知らせる。

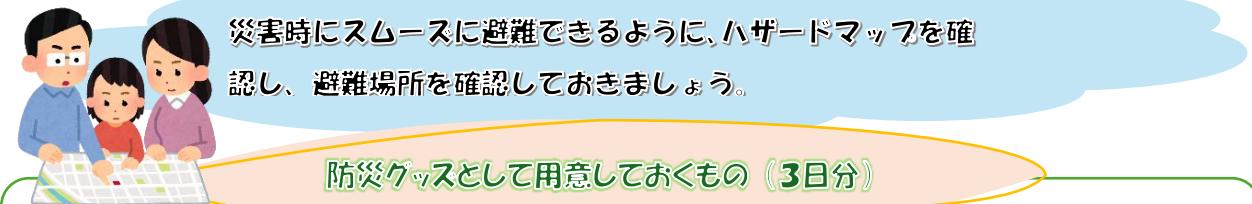
#### 119番通報する際には・・・

\* 「火事」と答える。（「火事ですか？救急ですか？」と聞かれる。）

\* 住所や目印になる建物など場所を正確に伝える。

\* 何が燃えているのかを正確に伝える。

\* 逃げ遅れた人がいるのか伝える。



#### 防災グッズとして用意しておくもの（3日分）

飲料水（持ち出し用：500ml ペットボトル2～3本 備蓄用：1日1人3L）

食料品（アルファ米、カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）

貴重品（預金通帳、印鑑、現金、マイナンバーカードなど）



**※停電時はキャッシュレス決済ができないため、必ず現金を持っていく。**

救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）

衛生用品（ポケットティッシュ、ウェットティッシュ、除菌シート、タオル、マスクなど）

携帯トイレ（最低5回分）、生理用品、防寒具（毛布、使い捨てカイロ、アルミシートなど）

ヘルメット、軍手、懐中電灯、モバイルバッテリー、充電ケーブル、携帯ラジオ、予備電池

着替え、メモ帳、筆記用具、コンタクトレンズ、メガネ

など