

# 1月ほけんだより

大社高校保健部



2024年が始まりましたね。みなさんは、どんな1年にしたいですか？自分が思い描くような1年にするためには、健康管理は欠かせません。まずは基本的な、睡眠・食事・運動を大切に生活を送りましょう。

## 1月17日は、「防災とボランティアの日」です。

今年の始めに、石川県の能登半島で地震があり、甚大な被害が出ましたね。いつ災害が起こるかは誰にもわかりませんが、過去の災害の教訓を生かし、備えることはできます。防災カバンの準備や、被災したときに自分がすべき行動を確認しておくなど、もしもの時に備えましょう。

### 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。



#### 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。



## 冬休みにけがをしていませんか？

冬休み中に部活動等でけがをした人は、スポーツ振興センター災害給付制度という保険の給付対象となります。（もちろん冬休み以外の期間も対象です。）早めに手続きをしましょう。

※けがをして病院に行った日から2年が経過すると、給付金が支払われません！

【以下のどちらかの方法でフォームに入力してください】

※入力確認後、保健室から必要書類を渡します。



- ① 左のQRコードから
- ② 生徒ポータル「173ねっと」のトップページ下のボタンから



～7つのまちがいを発見しよう！～

