

ほけんだより

令和7年12月24日
大分工業高校
保健・教育相談部

今年も早いもので、もう終わろうとしています。1年間を振り返って、楽しかった事嬉しかった事、反省すること、色々あると思います。新年になるタイミングは、新しい自分に出会えるタイミングでもあります。リセットして、リフレッシュ！身も心もかる～くして、新年を迎えましょう♪行事の多かった2学期。大変お疲れ様でした(^)規則正しい生活を心がけて、素敵な冬休みにしてください。よいお年を！元気な姿で3学期会いましょう🌸

いま考えたい、防災のこと

11月18日大分市佐賀関で起きた大規模火災、そして11月25日には、大分県西部で震度5弱の地震がありました。また青森県では震度6強の地震が発生し、気象庁は初めて「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表し、今後1週間はすぐに逃げられる態勢を維持するなど「特別な備え」を取るよう呼びかけました。今後、大きな災害が身近にいつ起きてもおかしくありません・・・正しく知って、日頃から備えておくことが「自分の命を守ること」につながります。

いま、私たちにできることは・・・？

- 学校の避難訓練をまじめに取り組む！実際に想定して！（緊急時は、普段やっていることしかできません・・・）
- 家族との約束事を決めておく（避難場所と集合場所を決めておく、「おおいた防災アプリ」の活用など）
- 非常持ち出し品、水・食料などの備蓄の準備



非常持ち出し品 チェックリスト

重さの目安
男性 15kg
女性 10kg



POINT 1 ご自身やご家族に必要なものをすぐに持ち出せるよう準備しましょう。POINT 2 避難に支障が出る重さにならないよう注意しましょう。

<input checked="" type="checkbox"/> ヘルメット	<input checked="" type="checkbox"/> 軍手	<input checked="" type="checkbox"/> 食料品	<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水	<input checked="" type="checkbox"/> 現金・貴重品	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話・充電器
<input checked="" type="checkbox"/> 常備薬	<input checked="" type="checkbox"/> 衛生用品	<input checked="" type="checkbox"/> メガネ	<input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯	<input checked="" type="checkbox"/> 情報ツール	<input checked="" type="checkbox"/> 予備電池
<input checked="" type="checkbox"/> ポケットティッシュ	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> 救急セット	<input checked="" type="checkbox"/> ハサミ・カッター	<input checked="" type="checkbox"/> マスク	<input checked="" type="checkbox"/> 衣類・下着

食料品等	生活用品・情報機器	衛生用品	身を守るもの	医療品等
<input type="checkbox"/> 飲料水 (500ml×1人3本) <input type="checkbox"/> 非常食 (乾パンなど) <input type="checkbox"/> 栄養補給・調整食品 <input type="checkbox"/> 給・チョコレート <input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳びん <input type="checkbox"/> 割り箸・スプーン・紙皿	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話 (スマートフォン) <input type="checkbox"/> 携帯電話等の充電器 <input type="checkbox"/> 防災マップ <input type="checkbox"/> 周辺地図 <input type="checkbox"/> 筆記用具 (ペン・メモ帳) <input type="checkbox"/> ハサミ・カッター <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> メガネ	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ・ <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 紙オムツ <input type="checkbox"/> 口腔ケア用品 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ゴーグル <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> 丈夫な手袋 <input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> (厚底の履き慣れたもの) <input type="checkbox"/> 靴の中敷き <input type="checkbox"/> (踏み抜き防止) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (ヘッドライト)	<input type="checkbox"/> 持病薬 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 重要書類の番号を <input type="checkbox"/> 記したものの <input type="checkbox"/> 家族等の連絡先・写真



日頃からの備蓄

非常時に備え、飲料(1人1日2~3リットル)や食料、生活用品などを物置、キッチン、押し入れなどに小分けして備蓄(最低3日分・推奨1週間分)しておきましょう。ローリングストック法(備蓄した非常食を毎月1回以上食べて買い足す備蓄法)を行うことで、非常食の消費期限切れを防いだり、消費期限が短いレトルト食品や野菜ジュースも非常食として活用できます。



平時に行う家庭での対策

- 家具や棚などの固定
L型金具、耐震ボールなどで固定しましょう。
- ガラス飛散防止(フィルム貼付)
- 地震ブレーカーの設置
地震発生時に自動的に電気の供給を遮断し、停電復旧時の電気火災を防ぎます。



※「大分県 はじめてのおおいた防災特設サイト」より（見てみてね！）

★ 保健室からのお願い ★

- ★ 学校の管理下(部活動、登下校も含む)でケガなどした人は、保健室に様式があるので取りにきてください。
特に3年生は、卒業までに来るようにしてくださいね。
- ★ 1学期の健康診断後に治療の勧めをもらった人で、まだ受診できていない人がいるのでは？新年度に向けて、検査・治療をすませておきましょう！！
行った人は、報告書を保健室まで提出してください。
報告書を無くした人は、口頭でもいいので教えてください！