

ほけんだより 2月

令和6年2月1日(木)
関城中学校 保健室
No. 10

本校では現在、インフルエンザB型が流行しています。1年3組は1月27日(土)～31日(水)まで、1年2組は1月30日(火)～2月2日(金)まで学級閉鎖の措置を講じました。学校生活では、今後も登校時の健康状態の確認、手洗いや換気等、感染拡大防止対策を講じていきます。ご家庭におきましても不要不急の外出は控えるなど、引き続き感染症対策のご協力をお願いします。

防災教室について (1/9)

1月9日に、筑西市環境部消防防災課の方をお招きし、避難訓練後に防災教室を開催しました。今回はソフトバンクのロボット Pepper 君と一緒に防災について学びました。最大震度7を観測した能登半島地震の発生から約1週間後の開催のため、生徒も高い危機意識を持って訓練や教室に臨みました。災害は必ず発生しますので、防災意識の向上が必要です。

Pepper と学ぶ防災教室～『防災』について考えてみよう！～

① 大雨が続くと、どんなことが起こるでしょう？

川があふれたり(増水)、道路が川のようになったり(氾濫)、水が家の中に入ってきたり(浸水)、山がくずれたり(土砂災害)します。

② 積乱雲が近付いてくるときの3つのサイン

- ☐ 真っ黒い雲が近付いてきたとき
- ☐ 雷の音が聞こえてきたとき
- ☐ 急に冷たい風が吹いてきたとき



積乱雲の下では、急に強い雨が降ることがあり、「ゲリラ豪雨」や「局地的な大雨」と言ったりします。積乱雲には注意する必要があります。

③ 大雨の災害にあわないためには、どんなことをしたらいいでしょう？

・積極的に情報収集を

地震発生時や水害時の危険が高まった時は、様々な情報が発信されます。防災無線、ラジオ、メール、アプリなどを活用し、積極的に情報収集に努めましょう。

・家族で相談を

危険が差し迫ってくると、準備や考える時間もなくなりますので、災害が発生していない時こそ、もしもの時のことを考える必要があります。災害が発生するまでの間に、どう行動すればいいか、家族と普段からよく話し合っておいてください。

・自分の身は自分で守る意識を

日頃からもしもの時を考え、家や学校の周辺で危険な場所はないか考えてみたり、避難場所を調べたり、実際に歩いてみたり、地域の防災訓練に参加して近くに住んでいる人と仲良くなったりすることも大切です。

・ハザードマップの確認を

筑西市では災害想定区域図である洪水ハザードマップ及び土砂災害ハザードマップを配付・公表しています。ハザードマップを参考に地域の危険な場所をあらかじめ把握しておきましょう。

・警戒レベルによる避難行動を(ちくせい防災減災ガイドブックより)

筑西市が避難情報を発令する際は、対象地区や避難所などの情報も伝えます。

警戒レベル1：早期注意情報(気象庁) 災害への心構えを高める

警戒レベル2：大雨・洪水警報(気象庁) 自らの避難行動を確認

警戒レベル3：高齢者等避難(筑西市) 危険な場所から高齢者等は避難

警戒レベル4：避難指示(筑西市) 危険な場所から全員避難(警戒レベル4までに必ず避難)

警戒レベル5：緊急安全確保(筑西市) 命の危険 ただちに安全確保

生徒の感想

- どの段階の警戒レベルの防災情報が発表されるかによって、とるべき避難行動について理解できた。自分の命は自分で守るという意識を持って行動したい。
- 災害が起きたときのために、家族で避難場所やハザードマップを確認したり、防災用品を準備して、事前に備えたいと思った。また防災気象情報を確認して、早めの防災対策や避難行動をとりたいと思う。
- 家族と話し合っ、災害が起きたときにはどうするか、何を準備しておくかを決めておきたいと思った。また、大雨の災害に備えるため、積乱雲の3つのサインを覚えておきたい。
- 災害が起きたときには、正確な情報を取り入れるようにしたい。「自分は大丈夫」と思わないで、事前に避難場所を確認したり、防災グッズを準備しておきたいと思った。



「自助」「共助」は、災害時の被害を最小限に抑えるためのキーワードとして使われます。



積乱雲が近づいてきたと感じたら外に出ないか、近くの建物に避難しましょう。



災害から自分の命や家族を守るためにできることを考えて、意見を発表しました。



非常食の紹介です。生徒は一人1個、非常食ビスケットをいただきました。

県立高校入試を控える3年生へ



受験生活を通して、みなさんは人として成長しています

今月末はいよいよ県立高校入試です。志望校合格に向けて、毎日がんばっている3年生のみなさん。高校受験や進路実現を経験することで、人間として成長することができるはずです。そのためには、今までの中で一番勉強したなと胸を張れるくらいの努力が大切です。自分の可能性を信じて全力で入試を闘ってみてください。勉強するのもよいものだなと思えるところまで上がってきたときに見える世界は、今とは全然違うはずです。

周囲への感謝を忘れずに過ごしましょう

受験生のみなさんに忘れないでほしいのは、周囲に感謝することです。みなさんが受験勉強に集中できるのは、家族や周囲の人の支えがあるからです。周囲に感謝できる受験生のほうが、受験でがんばっているのは自分だけではないと感じられるため、志望校に合格しやすいはずです。ぜひ周囲の人の支えに感謝できる受験生になってください。今、大変な不安を感じていると思いますが、不安や緊張を楽しむくらいのつもりで勉強に集中し、本番まで過ごしてください。当日は、リラックスしていつも通り、がんばってくださいね。