ほけんだより

いざ　というときの・・・

有田市養護教諭研究会

大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要があるとき・・・ なるべく冷静に、かつ急いで行動するためには、日頃からの備えがかかせません。
「何を準備しておく？」「どこに避難する？」「どのルートで？」など、定期的に確認しておきましょう。

1月17日は
防災とボランティアの日

食料備蓄、効果的に～ローリングストック法～

災害時の最優先事項のひとつに、食料の保存があります。
日頃の備えが欠かせませんが、たとえば保存食にしても「何がどれくらいあるか」「 食べ方は」「 消費期限は」と、災害時にすぐ役立てるためには、定期的なチェックも必要です。

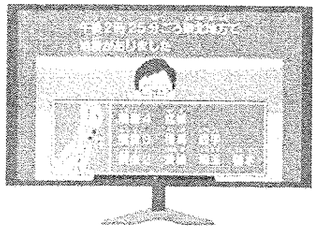
そこで、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、一定の量を常に備蓄しておく方法があります。これを「ローリングストック法」と言います。消費と補充を繰り返すことで鮮度を保ち内容を把握しやすくなるほか、日常と災害時の食生活を近づけることにもつながるのです。なお、ポイントは『一番古い物から消費する』『使った分は補充する』です。

また、ローリングストック法は食料以外にも応用できます。ウエットタオル・ティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは同様に一定の量を家庭に常備しつつ、定期的に消費・補充を繰り返していれば突然の災害も対応しやすくなりますね。

『緊急地震速報』を見聞きしたら

緊急地震速報とは、強い揺れがすぐに来ることを、テレビやラジオ、携帯電話、防災無線などを通して、事前に知らせてくれる警報です。
緊急地震速報を見聞きしたときの対処

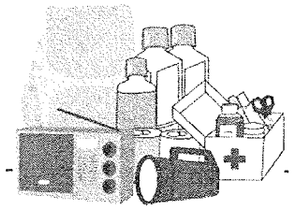
・屋内の場合・・・机やテーブルの下に入り頭を守る
・屋外の場合・・・ブロック塀や電柱から離れる
・エレベーターに乗っている場合・・・全部の階のボタンを押して、様子をみてドアが開いた階で降りる



非常持ち出し袋を準備しておこう

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物も手に入らなくなることがあります。水や保存食、懐中電灯などを入れた「非常持ち出し袋 」を用意しておきましょう。
非常持ち出し袋は、リュックなど持ち運べる形のもので、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

非常持ち出し袋の中には・・・
水、保存食（乾パン・缶詰）、懐中電灯、ラジオ、タオル、軍手、乾電池、救急用具、マスク、ビニール袋、ティッシュ、雨具、歯ブラシ、コップなど
＊水や保存食の消費期限が切れていないか、懐中電灯やラジオが使えるかを定期的にチェックする



『困った』時の緊急電話番号

覚えておくと便利です

110　…事件に巻き込まれた、事故にあったなど緊急のトラブルに
#9110…緊急ではないけれど、困り事相談に応じる警察相談専用電話
#8000…休日・夜間の子どもの病気に看護師や小児科医師がアドバイス
119　…火事の時、緊急のケガ・病気などのとき
118　…海でのトラブル発生時に
171　…災害発生時に、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます
（音声ガイドに従って落ち着いて話そう）

～保健室からのお知らせ～

インフルエンザが　増えてきています。
また、嘔吐下痢や腹痛で休む子もいます。
体調には十分気をつけましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの？

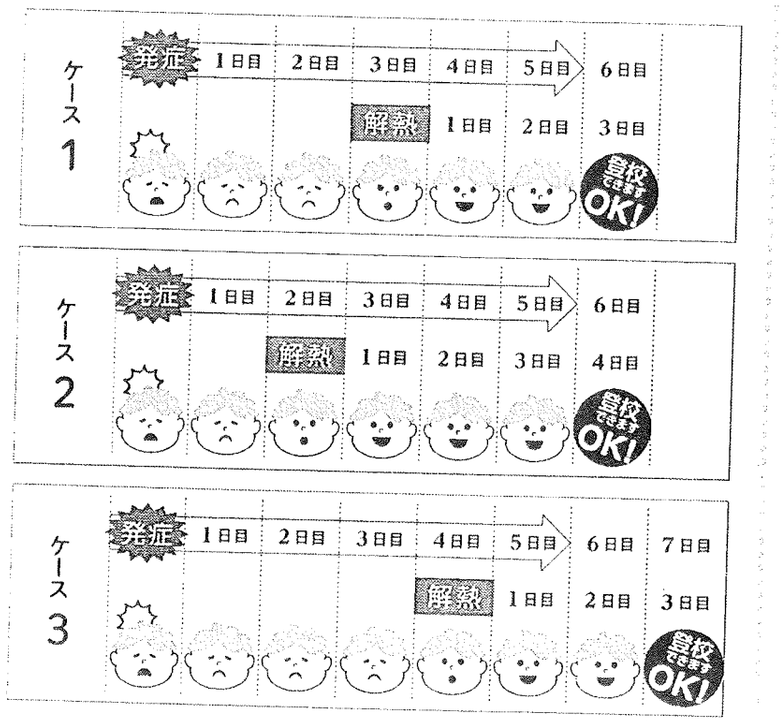
小・中・高校版

登校していいのは、この２つがそろった時

解熱後
2 日が
経過している

＋

発症後
5 日が
経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK