

げんきだいすき 1月

今年もよろしく
お願いします

志免町立志免中央小学校 令和6年1月11日 保健室

1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

《 手洗いは病気予防の基本です。チェックしてみてね! 》

- 外から帰ったら
- 食事の前
- トイレの後
- くしゃみ・鼻をかんだ後



「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とは、ポケットに手を入れること。手が冷たいときに、暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。でも、歩いている時にこの状態していると、自然とせなかがまがって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気をつけたいのが転んだとき。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり大けがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも、人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒いときには手袋をして転倒に注意しましょう。

