

伊勢だより 9月

大阪府立大手前高等学校 保健室

考えよう！「備え」「予防」の大切さ

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」です。どちらの日も私たちの生命や健康と深いかわりがあります。今年の夏も各地で大雨による大きな被害がありました。

災害による被害を減らすための『備え』、ケガや病気をしないための『予防』、といざというときに被害を防ぐためには、事が起きる前の予測や準備が重要です。

暑かった夏が終わりに近づき、気候的にも過ごしやすく、勉強やスポーツにも励みやすい秋はもうすぐそこまで来ています。季節の変わり目に体調を崩すことのないように、体調管理に気を配り、夏の疲れは早めに癒してくださいね。

～大雨による被害を防ぐ～



そのとき、どうする？ 水害（河川はんらん）時の心得

◎夜になる前に早めの避難を

暗くなって周囲の状況が見えないことは避難の大きな障害となります。台風接近や大雨が夜間に予想されているときは明るいうちの行動を心がけましょう。

◎屋外避難が危険なときは高い場所へ

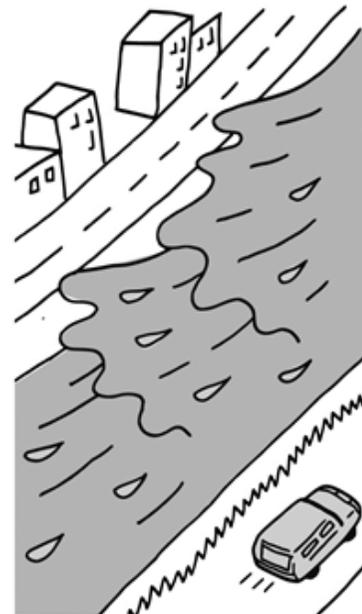
自宅周辺がすでに浸水している、夜で見通しが悪いなどの状況では、自宅内でも地下や1階を避け、可能な限り高いところに移動しましょう（垂直避難）。

◎道路冠水時の徒歩避難は足元に注意

冠水していると足元がよく見えません。マンホールや側溝のふたが外れているなど、思わぬ危険がひそんでいます。杖のような長めの棒で足元を確認しながら避難しましょう。

◎河川や用水路の様子を見に行かない

堤防が突然決壊して一気にあふれ出すことがあるため、水が流れている場所に近づくのは極めて危険です。自治体設置のライブカメラなど、ネットやテレビ・ラジオで情報収集を。



季節の香り

～こころとからだに効くアロマ～

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句とは五節句の中の1つです。（あとの4つはわかりますか？人日・上巳・端午・七夕ですよ。）

陰陽道の考え方では奇数を陽とし、陽数の最大である「9」が重なることから、重陽と呼ばれ、邪気を祓い、不老長寿の力があるといわれている菊の花でお祝いをします。新暦ではまだ菊の季節には早いですが、今年は10月28日が旧暦の9月9日になります。朝夕ぐっと冷えてくるころになりますので、今年は菊の香りを楽しむと共に昔の人に倣って「菊の着せ綿」で健康長寿を祈願してみたいと思います。

～ 菊を使ったアロマセラピー ～

残念ながら菊の花の精油は販売されていませんが、菊花の香りの主成分であるテルペン類はリラックス効果が高く、イライラを抑える働きがあります。最近の研究では神経細胞を修復し、脳を活性化し、脳の老化を防ぐと言われています。菊はいけばなや仏花に利用されるなど、日常でもよく使われています。リラックスしたいときに菊の花を活けてみるのもおすすめです。

◎ **菊の着せ綿**・・・重陽の日の前日に、菊の花を真綿で覆って、菊の香りを持ち、翌朝、露を含んだ綿で身体をぬぐい、清める。

◎ **菊花のおひたし**・・・食用菊の花びらをかきから外し、きれいに洗う。少量の酢を入れたお湯でさっと湯通ししたら流水にさらし、しっかりと水気を切る。ポン酢やだししょうゆであえる。
➤ 関西ではあまり馴染みがありませんが、東北地方では菊をよく食べます。以前、紫菊の「もってのほか」のおひたしをいただいたことがあります。びっくりするほど美味でしたよ。



大阪880万人訓練

Osaka 8.8million drill

今年も9月5日に「大阪880万人訓練」が実施されます。午前11時に地震発生、午前11時03分に大津波警報が発表されたという想定です。

当日は携帯電話、スマートフォンなどの対応機種をもっていらっしゃる方に訓練用のエリアメール・緊急速報メールが届きます。対応していない機種をもっていらっしゃる人でも、「おおさか防災情報メール」「Yahoo!防災速報」「NTTドコモ地震防災訓練アプリ」を登録していれば同様のメールを受け取ることができます。

この訓練はみなさん一人ひとりが

- ① 事前に地震や津波が発生したときにどのように行動するかを考え、
- ② 訓練当日に実際に訓練行動を実践し、
- ③ 訓練後、地震や津波が発生したときに命を守る行動ができるかを再確認するためのものです。

今回は2時間目後の休憩時間に、訓練用の放送を流します。是非、実際に避難行動を取ってみてください。避難行動のポイントは

- ① **まず低く**（しゃがんで姿勢を低くする。屋外の場合は落下物の少ない場所でうずくまる。）
- ② **頭を守り**（頑丈な机やテーブルの下に潜り込む。屋外の場合はかばんなどで頭を守る。）
- ③ **動かない**（じっと動かず、揺れがおさまるのを待つ。）

ことです。

実践してみたあとは、振り返りをお忘れなく！

- 🕒 周りを見渡してみて、危険な箇所はありませんでしたか？
- 🕒 すぐに身を守る行動が取れましたか？
- 🕒 帰宅後は家族の方とも災害時の行動について再確認しておくとう安心ですね。

高校生のみなさんには災害時には survivor となり、supporter として周りの人々を支えられる人になって欲しいと思います。非常事態を乗り越え、命を守る行動を取るには、正しい情報に基づき、すばやく的確に判断することが必要になります。

訓練を契機に地震、津波だけでなく、大雨や台風、高潮等の災害についても認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備しておきましょう。

明日、地震が起きたらどうする？



いざというときに慌てないように
日ごろから備えておこう

訓練でどのような行動を取るか考えておき、
9月5日(火) 訓練当日に実行しましょう！

地震が起きたら「まずは身を守る」
揺れがおさまったら津波に備えて「すぐ逃げる」

揺れを感じたら

- 屋内ではテーブルの下に
- 屋外ではブロック塀の倒壊や落下物に注意



緊急地震速報が出されたら

- 見聞きしてから、数秒から数十秒で揺れが来ます。
- 身の安全を守ることを最優先に行動しましょう



揺れがおさまったら

- 火の始末、火が出たらすぐ消火
- 戸を開けて出口を確認、外に出るときはあわてずに
- 瓦やガラスなどの落下物に注意
- 隣近所で声を掛け合って避難
- 避難は徒歩で、荷物は最小限に



津波浸水の恐れのある地域では避難

- 高台や鉄筋コンクリート3階以上の高いところへ
- 津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らない



日頃の備えがあなたの命を守ります

日頃の備えで被害を「減らす」

災害がいつ起こってもあわてず行動が出来るよう、普段から備えておくことが大切です。

- 持ち出し品の準備をリュックなどにまとめてすぐに持ち出せるようにしましょう。
(例)食料品、飲料水、常備薬、ラジオ、懐中電灯、貴重品など
※重くなりすぎないように注意しましょう。

- 備蓄品の用意を水道、ガス、電気などが止まった場合を想定して、被災後1週間程度乗り切れる用意をしましょう。
(例)食料品、飲料水、カセットコンロ、予備電池など

- 家の中に安全空間を
・家具類や大型家電は器具や留め具などで固定
・ガラス飛散防止シートの貼り付け

- 住宅の耐震化を
- 避難場所、避難路の確認を
- 地震が発生した時の連絡方法と会う場所の確認を



おおさか防災情報メールにご登録を！

気象・地震・津波情報、災害時の避難勧告・指示や緊急のお知らせなどをメールで配信します。エリアメール/緊急速報メールを受信できない方は、ぜひご登録を！

登録は HP おおさか防災情報メール 検索
※携帯電話での登録はQRコードから ⇒ (空メールを送信してください)



Yahoo! JAPAN「防災速報」アプリ

訓練ではアプリ版のみを使用いたします。防災速報スマートフォンアプリをインストールいただきますと、地震・豪雨・津波などの速報をプッシュ通知で、いち早く受け取ることができます。



NTTドコモ「地震防災訓練」アプリ

※ドコモ以外のスマートフォンでもご利用になれます。

事前に本アプリに訓練日時を設定すると、設定した日時に緊急地震速報のブザー音が鳴ります。これをきっかけとして避難行動の訓練を実施して下さい。なお、マナーモード設定時はなりませんのでご注意ください。



大阪880万人訓練
Osaka 8.8million drill

大阪880万人訓練実行委員会

HP 大阪880万人訓練

http://www.watf.osaka.jp/8800000001/frame_top

お問い合わせ先
大阪府 06-6941-0351(代表)
06-6910-8001(市民お問合わせセンター)
大阪市 06-6208-7387
堺 072-228-7605

訓練当日は電気がつながらなくなることがありますので、なるべく事前に問い合わせください。