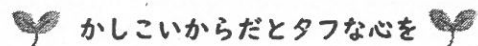


# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 5

2021年8月



## 緊急事態宣言が継続する中、学校がスタートしました

夏休みが明け、学校に活気が戻ってきました。少し日に焼けた顔、明るい笑い声、そんな皆さんの様子は、大雨災害や新型コロナウイルスの心配なニュースが多い中、ほっとさせてくれます。全国的に新型コロナウイルスの感染拡大が止まらず、大阪の緊急事態宣言も継続中です。これ以上、どう感染を防げばいいの!?!と仰いたくなりますが、これまで気をつけてきたことを引き続き続けていくことが大切です。

## 若い人にも感染、そして重症化が増えています

夏休みの間に、大阪府内の大学や高校の部活動でも、クラスターが複数発生しています。運動部では、ダンス、バスケットボール、バレーボール、ラグビー、サッカー、バドミントン、文化部では軽音部での報告が上がっています。今後、さらに感染拡大が予測される中、いつ、誰が感染してもおかしくない状況です。それでも、学校内でのクラスター発生は、一人一人の心掛けで防ぐことができます。

◎こんなことが感染拡大のリスクを高めます…

●朝、バタバタと登校準備。電車に乗ってからなんかしんどいなあと感じ、保健室で検温したら37.5も熱が!?  
→毎朝検温。体調確認して登校しよう。

●部活動後、マスクを外したまま近い距離でミーティング。  
→部活動後のミーティングはマスクを着けて。

●更衣室で、マスクを外したままついおしゃべり。  
→短時間で着替え、更衣室に長く留まらないように。



●友達と食事しながらおしゃべりが弾み、食べ終わってもマスクを忘れて長話。  
→食事中はしゃべらずに、食べ終わってからマスクを着けておしゃべりを。

クラスターが起きやすい状況を各自で考えて行動しましょう

●学校帰りに友人とコンビニ等に立ち寄って飲食。  
→マスクを外して飲み食いせずに、さっと家に帰ろう。

近い距離に人が集まるような状況では、できるだけ不織布マスクを使うとよいでしょう。

トイレの改修工事期間、手洗い場が一部使用できなくなります。ご不便をかけますが、各教室に設置したアルコールや、配布されたアルコール携帯ボトルを使って、手指の衛生に努めましょう。

再確認!!

## 手洗い・アルコール消毒のタイミング



この夏は大雨による災害が全国各地でおきました。みなさんの中にも住んでいる地域に災害の避難情報が出て、不安な時間を過ごした人もいないではないでしょうか。これから台風シーズンを迎えます。また地震の備えも常におく必要があります。いざという時、あなたは、身を守る行動ができますか？



手洗い・消毒は、ちょっとしたことで効果が薄れてしまいます。あなたのやり方は大丈夫？



**Q あなたは手を洗った後、どうしていますか？**

- ①手をふって水分を飛ばして乾かす
- ②清潔なハンカチやタオルでふく
- ③服やズボンなどでふく

手を洗った後に水分がついたままだと雑菌が付きやすいといわれています。また、水分は手の潤いをうばうため、特に冬の寒い時期はしもやけやあかぎれの原因にもなります。手洗い後はハンカチやタオルでふき、毎日清潔なものに取り換えましょう。



**Q 手指消毒する時のアルコールの正しい使い方はどれでしょう？**

- ①手の汚れを洗い落とす前にすり込む
- ②手の汚れを洗い落として、手が濡れているうちにすり込む
- ③手の汚れを洗い落として、手を乾かしてからすり込む

手指をきれいにするには、まず目に見える汚れを洗い流すことが大切です。その後でアルコール消毒剤を使います。ただし、手指に水分が残っているとアルコールが薄まって除菌効果が弱まります。手を乾かしてからすり込むようにしましょう。



**Q 次のうち、最も危険が迫っているときに出来るのは？**

- ① 緊急安全確保
- ② 避難指示
- ③ 高齢者等避難



最も緊急度が高いのは「緊急安全確保」です。次が「避難指示」そして「高齢者等避難」の順になります。「高齢者等避難」とは避難指示の発令が予想される場合にお年寄りなど避難に時間を要する人たちに早めの行動を促すものです。こうした情報が出されていなくても、身の危険を感じる場合は早めに避難を開始することが大切です。

答え①緊急安全確保

**Q 家にいるときに地震が起きたら、まず火を消す？**

- ① はい
- ② いいえ



大きな揺れを感じたら、まずは身の安全を確保することが第一です。物などが落ちてこない場所で頭を守りましょう。そして火を消すのは、揺れがおさまってからにします。実際、揺れている中、無理にコンロの火を消しに行くと、やけどしたケースもあります。また、普段から火元近くに燃えやすいものを置かないようにすることも大切です。

答え②いいえ

**Q 大手前高校で教室で授業を受けている時に地震が起きたら、真っ先に何をしますか？**

- ① 窓や出入り口を開ける
- ② 立ち上がってすぐに逃げる
- ③ 机に下にもぐり頭を守る

教室で大きな揺れを感じたら、落ちてきたり倒れてきたものでケガしないように、まずは机の下にもぐります。その際、机の脚をしっかり持ち、頭を守りましょう。大手前は7階建てなので、上階ほど大きく揺れることが予想されます。揺れている最中に立ち上がると、激しい揺れで飛ばされてケガをする恐れがあります。



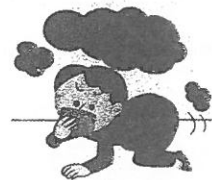
揺れがおさまってから落ち着いて避難しましょう。

答え③机の下にもぐり頭を守る

**Q 火事で避難する場合、間違っているのはどれでしょう？**

- ① 姿勢を高くして移動する
- ② 口と鼻をハンカチなどで覆う
- ③ 忘れ物があっても絶対に戻らない

火事の時、煙は最初は天井にたまり次第に下に降りてくるので、姿勢を低くして移動するようにしましょう。また、煙を吸わないように、口や鼻をハンカチなどで覆いましょう。そして一度避難したら、たとえ忘れ物があっても絶対に戻ってはいけません。人を押したり、走ったりせず、落ち着いて行動しましょう。



答え①姿勢を高くして移動する

**Q エレベーターに乗っている時に地震が来たらどうする？**

- ① 1階のボタンを押す
- ② 最上階のボタンを押す
- ③ すべての階のボタンを押す

エレベーター利用中に地震が発生したら、まずはすべての階のボタンを押します。そして、最初に停止した階で降りてください。もしエレベーターに閉じ込められてしまったら、備え付けのインターホンで救助を要請します。なお、地震発生直後にエレベーターが動いても、避難するのに使わないようにしましょう。



答え③すべての階のボタンを押す

**Q 雷から身を守るにはどうすればよい？**

- ① 木の下に避難する
- ② その場で腹ばいになる
- ③ 建物の中に逃げる

雷鳴が聞こえたら、近くに建物や車があれば、その中に避難します。木に落ちた雷が近くにいた人にさらにあたることがあるので木から充分離れましょう。また、腹ばいは地面との設置面が広いので、良くありません。近くに避難する場所がない時は、両足を揃えてしゃがみ、耳を塞ぐ姿勢をとります。



答え③建物の中に逃げる

長いお休みの後は、学校生活に戻るのにいつも以上にしんどいものです。何かあれば1人で抱え込まず保健室やカウンセラーにお話に来てくださいね。保護者の方も受けられます。予約は保健室、元木まで。

\*\* 8~9月のスクールカウンセラー来校日 \*\*

桶谷カウンセラー 8/25(水) 9/15(水) 花井カウンセラー 9/24(金)