

日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝晩がほんのり涼しく感じられたり、夜に耳をすますと虫の音が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠です。季節の変わり目に体調を崩しやすい人もいますので、生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」です！

災害は「今」「すぐ」かもしれない



1995年1月 阪神・淡路大震災	→ 午前5時46分
2011年3月 東日本大震災	→ 午後2時46分
2016年4月 熊本地震	→ 午後9時26分
2018年9月 北海道胆振東部地震	→ 午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…。

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

**もしも、今、
災害が起きたら？
大切ないのち、守れますか？**



もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？



感染症と災害 避難はどうする？！

危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

♡♡♡ 「あたりまえ」を続ける♡♡♡

手洗いをする。消毒をする。マスクをする。換気をする。人との距離をあげるようにする。バランスよく食べるようにする。早寝早起きをする。歯みがきをする。など、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。 **あなたの元気を守るのは、あなた自身！**です。

♡♡♡ スマホの使い方で気をつけてほしいこと♡♡♡

- ① 目への影響（長時間使用すると、目が疲れ、ドライアイや視力低下をまねく）
- ② 睡眠への影響（スマホから出ているブルーライトをあびると眠れなくなることがある）
- ③ 首や手への影響（同じ姿勢で使い続けると、首・肩・指が痛くなったり、頭痛を起こしやすい）
- ④ 社会的スキル低下への影響（人と向き合うことなく、画面上のコミュニケーションを取り続けると低下する）