

ほけんだより9月

9月1日は



9月1日は、関東大震災が発生した日であるとともに、暦の上では「二百十日」に当たります。「二百十日」とは、立春から数えて210日目のことで、この時期は、台風が襲来し稲作などが大被害を受けやすい厄日とされてきました。9月1日を含む1週間は「防災週間」とされており、災害についての認識を深めるとともに、災害に対する備えや心構えを高めるために防災訓練やイベントが多く開催されている時期でもあります。

突然の大地震！外出先で、どうする？

【地下街】

火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、ガラスや陳列物などから離れましょう。揺れがおさまったら壁づたいに歩いて非難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、1か所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。



【タワーマンション・高層ビル】

高層階では地表より揺れが長く、大きくなる可能性があります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠して揺れがおさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



【映画館・劇場】

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入った時、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。



【エレベーターの中】

すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼び出しボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



炎を越える脅威?! 「煙」からの避難



- ・急速度で建物内に充満する
- ・視界が悪くなり、恐怖感を与える
- ・微粒子が肺細胞に入り、窒息を起こす
- ・熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす
- ・一酸化炭素など有毒ガスを含んでいる

これらは、火災が起きたときに発生する煙の主な特徴や危険をあげたもの。近年、建材の変化やプラスチック製品の増加などからその脅威は増しているといわれ、煙を吸って意識不明になり、命を落とす事例も多いようです。

避難時：煙対策のポイント

- ◎タオルやハンカチで鼻と口を覆う。
※マスクをしている場合も、隙間からの煙の侵入をしっかりと防ぐために、マスクの上からタオルなどで押さえましょう。
- ◎姿勢を低くする。
- ◎床や壁に手を当てて進む。

「あなたのこころ、元気ですか？」

勉強や進路の悩みや友人関係の悩み、また、新型コロナウイルス感染症の影響で、見通しのつかない社会状況や自粛生活などにストレスを感じ、不安になったりイライラを感じたりしている人もいませんか。適度なストレスは心と体を強くもしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼします。自分に合った解消方法を見つけて早めに対処することが、こころの健康のために大切です。

リラックス法を見つける

- ◎からだを動かす
 - ◎音楽を聴く
 - ◎深呼吸をする
- など



相談先を見つける

- ◎家族
- ◎先生、スクールカウンセラー
- ◎友達
- ◎学校外の相談窓口

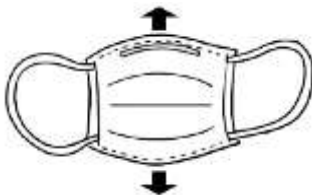


- ・24時間子どもSOSダイヤル（全国共通） 0120-0-78310
- ・18歳以下の皆さんへ 内閣官房孤独・孤立対策（相談窓口をチャットボットで紹介してくれます）
<https://notalone-cas.go.jp/>

おさらいしよう！マスクの使い方

着け方（一般的な不織布マスク）

①プリーツ（ひだ）を上下に伸ばし、広げる。



②顔にあて、鼻の部分を曲げて合わせ、顎の下まで伸ばす。



③耳ひもをかけ、隙間ができないように全体を顔に合わせる。

顔にフィットしていることが重要



Q1. マスクの素材によって効果は違うの？

A1. 感染予防対策において、不織布マスクが最も高い効果を持ち、布マスク、ウレタンマスクの順にその効果は下がります。現在、感染力の強いウイルスが流行しています。感染リスクを下げるためにも、不織布のマスクを正しく着用することをお勧めします。

Q2. 会話をしている時、話す人だけがマスクをしていればいいの？

A2. マスクは①「自分からのウイルス拡散を防ぐ効果」と②「相手から排出されたウイルスの吸入量を減少させる効果」があります。①の効果の方が②より高いのですが、話す人だけがマスクを着けるのではなく、話す人と話を聞く人の双方がマスクを着用することで、より一層、感染予防対策に効果があります。どちらかではなく、話す人も、聞く人もマスクをするようにしましょう。

Q3. マスクさえしていれば、感染予防対策は大丈夫？

A3. マスクの感染予防には限界があります。手洗い・うがい、換気、ソーシャルディスタンスなど他の感染予防対策を行いながら、持続的な無理のない対策を行いましょう。（例：マスクを外す時は、ソーシャルディスタンスに気を付ける）

相談室クオレ 9月の開室日

4日（土）、7日（火）、14日（火）13:00~17:00、18日（土）、25日（土）

お気軽にご相談ください