



保健だより 9月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和5年9月7日
鳥取商業高等学校

秋の深まりを感じるこの頃ですね。体調を整えて、学校生活を充実させましょう。

地震・自然災害等、防災への準備の大切さ！

国の防災の日は9月1日ですが、鳥取市では、鳥取大地震（1943年9月10日）の経験と教訓を後世の市民に継承し、市民の防災意識の向上を図るとともに、災害に対する備えを充実・強化するため、9月10日を鳥取市防災の日として定めています。

「自分は大丈夫」「自分の周りでは起こらない」と、どこかで他人事としてとらえていないでしょうか？災害はいつなんどき発生するかわかりません。「自分にも起こりうる」として、防災について考えてみる機会をもってほしいと思います。

9月は「いざ、という時、どう動くか」少し考えてみましょう。



経験したことのない大雨 その時どうする？

8月15日の台風7号の爪痕は痛々しいですね。佐治町や智頭町では、未だに復旧できていない道路や家屋があるようです。当時のことを思い出してみてください。「危険です！避難してください！」という防災無線の放送が何度も流れていましたよね…。

「でも、逃げるって？どこへ？」「この雨の中、外に出て行くの？」いざというとき、動けないことを実感したのではないのでしょうか？各地域には「防災ハザードマップ」が配布してあります。自分の地域の避難場所・避難経路や避難方法について、家族で一度確認してみましょう。

避難場所・経路を確認して「もしも」に備える



「備えあれば憂いなし」



日頃から、「防災グッズ」を「非常用持ち出し袋」に入れて準備してありますか？万一予期せぬ災害に見舞われたときのために、確認しておくことも大切です。「防災グッズチェックリスト」を添付していますので活用してください。「無いと困るもの」は人それぞれでしょうから、フリースペースに「大切なもの」を書いておきましょう。

41「家族の写真」とありますが、大切な人やモノの写真や情報をもってくと「絶対、無事に帰る」という気持ちが高まるのだとか。LINEの既読機能が生まれたきっかけは、東日本大震災の教訓からというのは有名な話ですが、携帯電話が使えない場合もあります。そんな時でも、想像力を高めて、「絶対、無事に帰る」という強い気持ちがあれば、危険を回避していくことにつながります。家族（ペット含む）・友人等、大切な人がいることはありがたいことですね。

※ 気象庁の「あなたの街の防災情報」や「キキクル」（大雨・洪水警報の危険度分布）等の情報も活用してください。 <https://www.jma.go.jp/bosai/>