

# ほけんだより1月号

長浜北星高校  
定時制  
2024. 1

あけましておめでとうございます！新しい1年が始まりました。病気や怪我なく、元気に冬休みを過ごせましたか？今年も一年間、みなさんが心も体も健康に、そして笑顔に過ごせるように願っています。

## 寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったまになり、カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは「空気の流れ」



## 地震だ！こんなときどうする？

### 家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、家の人や近所の人と一緒に行動しましょう。

### 外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう。

### 学校にいるとき

廊下の窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう。

### エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう。

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。つい先日でも石川県能登地方を震源とする最大震度7の地震、津波が発生しました。災害が起きたら、とにかく『命を守る行動』を取りましょう。

### 災害への備えを確認しよう！

避難場所や非常用持ち出し袋の中身を確認してみましょう。家族人数×3日分入っていますか？



**避難場所の確認**  
自宅からの避難だけでなく、職場からの避難や通学路など、普段よく利用している場所からの避難も想定して避難する場所を確認しておきましょう。

**非常時の連絡方法の確認**  
災害用伝言ダイヤル「171」を知っていますか？固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。