

# ほけんだより 9

2024年9月

おおさか し りつしん わ ちゅうがっこう や かんがっきゅう ほ けんしつ  
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

2学期が始まりました。夏休みの間、すこしでも体を休めることはできましたか？まだまだ暑い日が続きます。しっかり睡眠と食事をとって、残りの夏を乗り越えましょう！

## 9月1日は防災の日

日本は自然災害の多い国です。この夏休みの間にも、地震や台風などの災害で不安を感じることもあったと思います。この機会に一度、災害が起きたときどのように行動するべきか確認し、日ごろから備えるようにしましょう。

避難場所や災害時の行動について  
家族や友人と話しておきましょう。



災害はいつ、どこで起こるか分かりません。

家にいるとき、外出をしているとき、一人のとき、だれかと一緒にいるとき、いろんな場面を想定して、どのように避難するのか考えておきましょう。

防災グッズの用意や確認をしておきましょう。

(例)

- ☐ 飲料水・食糧 ☐ 貴重品 ☐ 救急用品 ☐ マスク ☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯 ☐ モバイルバッテリー ☐ 携帯ラジオ ☐ 衣類
- ☐ 下着 ☐ 携帯トイレ ☐ 毛布 ☐ タオル ☐ ウェットティッシュ など



自分に必要なものは何か 考えて用意してみましょう!!

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。