保健だより

多治見西高校・附属中学校 9 月号（9/1）

夏休みが終わりました。コロナ禍で自粛期間が続いていますが、心も身体も健康に過ごせましたか。現在、新型コロナウイルスの感染が再拡大しており、本校もオンライン授業となってしまいました。一人ひとりの行動が感染状況を左右します。もう一度、自分自身の行動を振り返ってみてください。基本的な感染対策である手洗い・消毒・マスクの着用・三密回避はできているでしょうか。毎日の健康チェックの提出も確実に行い、「感染しない・させない」行動を心がけましょう。

コロナ×災害

８月は災害級の大雨が続き、各地で土砂災害や洪水が発生し被害が出ています。コロナ禍の今、災害とどう向き合いますか？家族でしっかり話し合い、避難場所や災害時の動きについて確認しておきましょう。

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた災害時の避難のポイント

☑在宅避難
　自宅で安全を確保できる場合は、在宅避難を検討。

☑身近な避難所へ
　災害時に開設する避難所を確認しておきましょう。

☑分散避難
　安全が確保できる親戚や知人宅、
　ホテルなどへの避難も。

令和３年５月20日に避難情報に関するガイドラインの改定が行われました。

※内閣府 HP より

避難指示発令！どう行動する？

2021年５月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部で５段階ある警戒レベルのうち、レベル４が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは**「難」を「避」ける**こと。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切ですよ。

新型コロナウイルスについてしっかり理解できていますか？

現在、YouTube には「はたらく細胞」のムービングコミックが公開されています。この機会にぜひ漫画を読んで、改めて新型コロナウイルスの基本的な知識や感染対策について学びましょう。

「はたらく細胞」ムービングコミック特設サイト（厚生労働省 HP より）

https://shonen-sirius.com/saibou-movingcomic.html

・「新型コロナウイルス編」　日本語版
https://www.youtube.com/watch?v=0WZJ32NqWUA

・「感染予防編」　日本語版
https://www.youtube.com/watch?v=z-d8Nxbpbms