

ほっとする(け)んこっだより

令和3年7月
熊野東中保健室

西日本豪雨から3年

先日、学年ごとに避難訓練を行いました。土石流の警戒区域に入っている東中はいつ山が崩れるかわかりません。大雨で外への避難が難しい場合は、山から離れた側のできるだけ高いところに避難することを指示を受け、黙って真剣に取り組みました。静岡県熱海市での土砂災害のニュースが連日放送されています。3年前の西日本豪雨災害と時を重ねて見ている人も多いと思います。アンケートには、「訓練を通して改めて災害への危機感をもった」、「地域の人との関わりを大切にしたい」、「防災グッズを準備したい」など前向きな思いがたくさんつづられていました。7月8、9日は大雨による臨時休校となりましたが、みなさんはどのように過ごしましたか？いつ起きるか分からない災害を他人事とは思わず、できる対策をして、減災に努めていきたいと思います。

5月20日より避難指示を一本化



コロナ禍の防災グッズ

懐中電灯 ラジオ 薬・水 パッケージ 非常食 簡易トイレ
ライト イヤホン お薬手帳

＋αしたいもの

マスク アルコール消毒 体温計 スリッパ ポリ袋

夏休みの過ごし方 熱中症対策！ コロナ対策！

2013年9月7日、オリンピック開催地に東京が選ばれ、滝川クリステルさんのプレゼンテーション「お・も・て・な・し」が流行しました。記憶にある人はいますか？あれから8年、新型コロナウイルスが流行し、オリンピックを開催する意義が問われる中、どんな夏休みが待っているのでしょうか。コロナ、熱中症、食中毒など気をつけることがたくさんあります。夏休み明けにみなさんの元気な姿とオリンピックの感動場面について笑顔で話せる日を願って、私たちはできることをしましょう。

コロナに負けない！暑さに負けない！

<p>マスクもはずせる距離を保とう！</p> <p>2m</p> <p>SOCIAL DISTANCE</p>	<p>いつも以上に水分補給！</p> <p>こまめに 塩分、ミネラルも上手に補給！</p> <p>のどがかわいたと感じる前に！</p>	<p>無理しない！</p> <p>体調がよくないと感じたら</p> <p>涼しい場所で休みましょう</p>
---	---	---

災害も感染症も、自分は大丈夫と過信しないことが大切です。「もしこのまま大雨が続いたら…」 「もし自分が新型コロナウイルスをもっていたら…」 窮屈なような気もしますが、そう思いながら生活すると、人の行動は変わります。夏休みだからといって浮かれずに、自分の言動に責任をもって過ごしてくださいね。