



まだまだ熱中症に



⚠ 注意 ⚠

いつもより少し短い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。毎日、
テレビでは「コロナ」と「熱中症」のことばを聞かない日はありませんね。
『with コロナ』。数か月後、1年後にコロナ感染が終息しているかどうかかわ
らない中、感染症対策を講じつつ、毎日の生活を充実させる方法を自分で見
つけて、1日1日を無駄にしないよう努力していきましょう。さあ！スタート。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事の
ことを理解してくれて **ありがとう**

今、みなさんはたくさんの我慢をしてくれて
います。でも、あと数年すれば、
『あのときは大変だったよね』
『いっぱいがんばったよね』
と話せる日がきっとくるはず。
だからあと少し。

一緒にがんばりましょうね！



2学期からの保健室の利用について

新型コロナウイルス感染症の感染が、全国的にも兵庫県においてもまだまだ減少していない
ため、2学期以降も保健室の利用について、以下の注意事項を守ってください。みなさんの協
力をお願いします。

- ① 保健室には用のある人のみ来室する。
- ② 必ず、マスクを着用し、入室前には手指の消毒をする。
(マスクを着用していない人は入れません！)
- ③ 廊下で来室理由を確認し、検温後、症状によって使用する部屋をわけます。
- ④ かぜ症状や発熱の場合は、帰宅して休養してもらいます。

*毎朝、家を出る前に検温とマスクの確認お忘れなく！

考えよう「備え」「予防」の大切さ

9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりをもっています。また、災害被害を減らすための『備え』、けがや病気にならないための『予防』と、何かが起きる前の予測や準備が重要なポイントになるという共通点もあります。普段の生活習慣における予測や準備が十分でないといざというときに、自分や周りの人の命や健康を守る行動をとるのは難しいです。自分の課題をいち早く見つけ、改善に努めたいですね。

そして、今は新型コロナウイルス感染症も加わり、避難することと感染予防についても考えなければならない時です。まだこれから台風のシーズン。風水害をはじめ、天災等に備え「防災」や「減災」について各自で情報を収集しておきましょう。

ハザードマップで何がわかる？

「ハザードマップ」って知っていますか？
どんな情報が載っているのでしょうか？



1 家のまわりの災害リスク

洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土砂崩れの危険がある場所がわかる。

2 避難するルート

危険な所がわかれば、安全に避難する道順を考えておける。

3 通行止めになるかもしれない道

避難するとき「通れない」を防ぐ。



いざというとき見るのでは遅い。災害が起きる前に、おうちの人としっかり確認しておきましょう。

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など持ち出しやすいところに置きましょう！

- 水
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- レインウェア
- 懐中電灯
- 予備電池、携帯充電器
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- タオル、ブランケット
- 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



- 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分あると安心!）
- 衣類、下着
- 紐なしの運動靴
- 携帯ラジオ
- マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ペン、ノート
- 防犯ブザー

マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より