



1月17日は「防災とボランティアの日」

みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が、「防災とボランティアの日」に定められました。



災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのもいいですね。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



飲用水
命を守るための水
必要量

1人あたり1日**3ℓ**
最低でも**3日分**
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水
手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時に使う水
必要量
あればあるほど良い



正常性バイアスってご存知ですか？



人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示は2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

保健室から 「普段の生活を大切にしていこう」

あけましておめでとうございます。2025年は巳年。干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。また、「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われるようです。私たちも普段の生活の中で「復活と再生」を行っています。それは、「睡眠」です。睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、疲れた脳と体を元気にさせ（再生）、翌日から元気に活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。しっかりと眠って、翌日に自分の力を十分に発揮できるようにしましょう。

