



2026年 9月

愛知産業大学三河高等学校  
通信・単位制 保健室

9月になり、少しずつ秋の気候に近づいてきました。9月は出校日や特別活動など登校する日があるため、一度自分のスケジュールを確認しましょう。また、秋になったとはいえ厳しい暑さが続いています。登校するまでにしっかりと睡眠をとること、朝食を抜かないことなど、熱中症対策と体力づくりに努めましょう。

## 防災について考えよう

9月1日は防災の日です。今年は地震や豪雨による水害など、他県で大きな被害をもたらしました。もし災害が起きたとき、自分や周囲の人の命を守るように防災について見直してみましょう。

### 地震のときは頭を守る

地震の揺れで物が落ちたり倒れたりする危険があります。机の下に入るなどして頭を守りましょう。また、ショッピングモールでは買い物カゴを頭にかぶって守ることが推奨されています。どの場所にいてもとっさに頭を守れるよう、日頃から意識してみましょう。



### 火事の際は低い姿勢で避難

火事の煙は視界を遮ってしまいます。煙は上の方にたまりやすいため、姿勢を低くすれば先が見えやすく避難しやすくなります。また、なるべく煙を吸わないようにハンカチなどで口元を押さえましょう。



### 避難場所や連絡方法を確認する

避難場所は各自治体で指定されています。保護者の方と避難場所について確認しておきましょう。また、災害時は電話やインターネットが繋がりにくくなることがあります。事前に、災害用伝言ダイヤル（171）や災害伝言板（web171）などの使い方を確認しておきましょう。



### 非常用持ち出し袋を用意する

災害によっては、避難生活が続く可能性があります。水や食料などを準備しておきましょう。懐中電灯やヘルメット、防災ラジオや保温シートは避難生活で活用できます。保温シートがない場合は新聞紙で代用するなど、避難生活に必要なものを考えてみましょう。

