

ほけんだより 7月

パート2





令和3年7月19日
山田高等学校定時制

1 学期が終わり、いよいよ長い夏休みですね！今年もコロナ禍の影響で、思いっきり好きなことをして楽しむことは難しくかもしれませんが、感染対策をして自分なりの楽しみを見つけてみてください♪

2 学期に元気な皆さんに会えることを楽しみにしています😊

健康・安全に注意して充実した夏休みを！

夏休みに昼夜逆転して2学期に体調が悪くなる人が時々います。お休みだからと気を抜きすぎず、健康や安全を意識した生活をしましょう！

<p>①規則正しい生活をする</p>  <p>早寝早起き朝ごはん！</p>	<p>②スマホの使い方に注意</p>  <p>使用時間を決めておこう</p>	<p>③熱中症に注意する</p>  <p>休憩・水分補給を忘れずに</p>	<p>④感染対策をしっかりとる</p>  <p>マスクと手洗いを忘れずに</p>
--	---	---	---

※夏休みの健康チェック表を配付します。その日の体調や行動履歴を記入して、**9月1日(水)**に提出してください。
(新型コロナウイルスに感染した場合や、濃厚接触者になった場合の行動確認のために必要になります。)

自然災害への備えは大丈夫ですか？

山田高校では、先日落雷による停電や断水で怖い思いをしましたね。台風や豪雨、地震など、自然災害はいつ起こるか分かりません。今のうちに自然災害に備えておきましょう。

《避難勧告は廃止されました。警戒レベル4の避難指示で必ず避難してください！》

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。警戒レベル5に発令を待たず、情報収集をして早めの避難を心がけましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 <p>緊急安全確保※1</p>	<p>災害発生情報 (発生を確認したときに発令)</p>
4	 <p>避難指示※2</p>	<p>・避難指示(緊急) ・避難勧告</p>
3	 <p>高齢者等避難※3</p>	<p>避難準備・ 高齢者等避難開始</p>
2	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>
1	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。



「避難」って何すればいいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「離れ」「避ける」こと。下の4つの行動があります。

- 行政が指定した避難場所への立退き避難
- 安全な親戚・知人宅への立退き避難
- 安全なホテル・旅館への立退き避難
- 屋内安全確保

普段からどう行動するか決めておきましょう

3つの条件が満たされれば水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

- 避難勧告や避難指示が発令されている地域にいないこと
- 避難場所より距離が近いこと
- 家やクルマを避難させる必要がないこと