

緊急地震速報が発令された場合の行動

緊急地震速報は、地震による強い揺れがくる前に危険を知らせてくれるチャイム音のことです。チャイム音は、様々な場所での館内放送の他、テレビ、ラジオ、携帯電話等を通じて鳴ることがあります。緊急地震速報を聞いてから強い揺れがくるまでの時間は、数秒から数十秒しかありません。緊急地震速報の発令後にどのように行動すればよいか、事前に知っておくことで、対処できるようにしましょう。

基本原則

- ・「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所へ自ら判断して移動し、頭を守る
- ・揺れがおさまったら、火器、ガスの始末をする
- ・ドアや窓を開けて避難経路を確保する

屋内の場合

エレベーターの中	家の中	集合住宅	デパートやスーパー
<p>●大きな揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。</p> <p>●閉じ込められたときは、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救助を待つ。</p> 	<p>●大きな揺れを感じたら、テーブルの下に隠れ、身を守ることを最優先に。</p> <p>●無理をして火を消そうとしない。</p> <p>●裸足で歩きまわらない（ガラスの破片等でケガをする）。</p> 	<p>●ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。</p> <p>●避難にはエレベーターは絶対使わない。</p> 	<p>●ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意。衣類や手荷物で頭を守る。</p> <p>●係員の指示に従う等落ち着いた行動を。</p> 

屋外の場合

路上	電車等の車内	海岸付近
<p>ブロック塀や自動販売機等から離れる。</p> <p>●倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。</p> <p>●空き地や近くの公園等に避難する。</p> 	<p>●将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまる。</p> <p>●座っているときは、足をふんばって上体を前かがみにし、カバン等で頭を保護する。</p> <p>●勝手に降車せず、乗務員の指示に従って落ち着いた行動を。</p> 	<p>●高台へ避難し、津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまで沿岸部には近付かない。</p> 

雨の日の安全な登下校と校舎内の過ごし方

雨の日の交通事故は、晴れの日に比べて **5 倍** 多い。



晴天時と比べて、
車の停止距離が長~くなります！



雨の日は、視界が悪くなるのはもちろん、左図のように車がブレーキをかけてから止まるまでの距離が、晴れの日に比べて長くなります。そのため、雨の日の無理な横断は大変危険なのです。特に、夕方以降に事故の件数が増える傾向があるため、雨天の夜はいつも以上にしっかり安全を確認して行動しましょう。また、自転車の傘さし運転は、絶対にしてはいけません。非常に危険なので、道路交通法と都道府県条例とで禁止されています。

行動 によっては、校舎内は **危険** がたくさん。

雨の日は校舎内に湿気が増え、滑りやすい状態になっていて、危険性が高まります。自分達の遊びに夢中になるあまり周りが見えず、他の人にぶつかりケガを負わせてしまったり、自分がケガしたりする可能性もあります。校舎内は、階段や曲がり角、ガラスなど自分の行動によっては危険がたくさんあります。自分で判断し、雨の日の過ごし方を工夫しましょう。こんな時こそ、教室や図書室でじっくりと本を読んでみてはいかがでしょうか。



熱中症に気を付けよう

気温の高い日が徐々に増えてきました。梅雨の時期になると、湿度が上がり熱中症のリスクが上がります。以下のことに気をつけてください。

・**早めに就寝し、朝ごはんをしっかり食べましょう。**

朝食を抜くことで、エネルギー不足と脱水症状が起きる可能性があります。また、睡眠不足は熱中症の引き金になります。

・**こまめに水分を補給しましょう。スポーツドリンクがおすすめです。**

汗をかくと、水分と塩分が失われます。スポーツドリンクはこれらを補給することができ、消化器官での吸収も早いといわれています。また、マスクをしているとどの渴きに気づきにくいことがあります。休み時間ごとにしっかりと水分を補給しましょう。

・**マスクを外し、ジャージを脱いで活動しましょう。**

暑い中体育等で活動する場合、マスクやジャージを身に着けたままでは体温が上がりすぎてしまい非常に危険です。

デオドラントシートの使用について

梅雨の季節になり、湿度が高く蒸し暑さを感じている人もいます。汗やおいをおさえるため、皆さんの中には、デオドラントシートを使用している人もいます。しかし、使い方によっては周囲の人の迷惑になる場合もあるので、注意してください。



デオドラントシートのルール

- ① 無香料であること。スプレータイプや液体タイプは使用しない。
- ② ゴミは必ず自分で持ち帰る。
- ③ ふざけて他人の顔を拭くなど、危険な行為をしない。
- ④ 使用場所は他人の迷惑にならないようにする。