

災害に備えよう!(防災、感染症)

2025年明けましておめでとうございます。今年の干支は「巳」へびは脱皮をすることから「復活と再生」を表し、縁起の良い動物とされています。今までの振り返りをし、新たな良い出発の年にしたいですね!雲雀丘学園の生徒の皆さん、保護者さんの夢や目標は何でしょう? 保健室の願いは、皆さんが心も体も健康で安全に、そして元気に楽しく、毎日を過ごしてもらいたいということです。また、目標は、安全で事故のない学校環境を作ることです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日の阪神・淡路大震災からの復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。自然災害被害を最小限に食い止め、復興を早めるために、普段からの備えと、今までの災害での教訓を生かした避難訓練が最重要です。本校では、4月(実施済み)と、**3学期中に避難訓練**を行います。避難経路の確認、避難注意事項を意識しながら訓練に臨みましょう。



【火災時の避難の仕方】

- ・**早く逃げ始める** 安全な避難経路を日頃から確認しておきましょう。エレベーターは使用しない。
- ・**煙を吸わない** ハンカチ(水で濡らさなくても良い)で鼻と口を覆いながら姿勢を低くして避難します
- ・**戻らない** 逃げ遅れた人がいる場合は、消防隊員の方などに救助をお願いします。

感染症対策は基本を遵守

- ・部屋(教室)の換気 ※休憩時間に行いましょう
 - ・石けんによる手洗い
 - ・コロナやインフルエンザ感染が疑われる場合は無理に登校しない。医療機関を受診し、検査を行ってください。
 - ・高校3年生も普段通りの感染症対策を心がけましょう。上記3つの対策に加え、マスク着用も効果的です。
- 入試に関しても、追試験対策等の情報を再確認しておくで慌てません。ベストを尽くして頑張ってください。



3週間以上せきが続く場合は、なぜ以外の病気かもしれません。早めに病院を受診しましょう。



やる気が出ない
体がだるい
心の不調のサイン

集中できない

食欲がない

心の健康も
大切にね

ゆっくり寝る

人に話す



心の不調への
対処法



気分転換する

