

# 保健だより NO.3

翔洋学園高等学校 令和8年9月発行

近年、地震や豪雨、台風などの自然災害が全国各地で発生しています。災害は、学校にいる時だけでなく、登下校中やアルバイト先、自宅で一人の時など、いつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思わず、この機会に防災用品や災害時の行動について確認してみましょう。

また、万が一災害が起こり、避難生活を送ることになった場合には、普段とは異なる環境や生活リズムによって、心身に負担がかかることがあります。だからこそ、災害から身を守るだけでなく、避難生活の中でもできるだけ健康に過ごすための備えも大切です。

「もしもの時に、自分の命と健康を守るために何ができるか」を考え、今からできる準備を始めておきましょう。



## 非常持ち出し品 (例)

避難するときに、すぐに持ち出すもの。  
リュックなどにまとめておきましょう。

- ☐ 飲料水  
(500ml×2～3本)



- ☐ 非常食  
(1日分)



- ☐ 懐中電灯  
予備の電池



- ☐ 携帯ラジオ



- ☐ 救急セット  
常備薬・絆創膏など



- ☐ 貴重品  
(現金・通帳・印鑑・  
保険証のコピーなど)



- ☐ 衣類・下着  
雨具・タオル・軍手



- ☐ マスク・アルコール  
消毒液・ウェットティッシュ



- ☐ 携帯トイレ



- ☐ モバイルバッテリー



- ☐ 筆記用具・メモ



- ☐ その他

生理用品・乳児用品・  
メガネ・補聴器など



## 備蓄品の準備 (例)

自宅にとどまる場合に備え、  
最低3日分、できれば1週間分を目安に。

### 水・食料品

- ・飲料水 (1人1日3Lが目安)
- ・レトルト食品・缶詰・乾物・インスタント食品
- ・お菓子・栄養補助食品など



### 生活用品

- ・トイレットペーパー・ティッシュペーパー
- ・ラップ・アルミホイル・ゴミ袋
- ・洗剤・石けん・ウェットティッシュ
- ・紙皿・紙コップ・割り箸など



### 衛生用品・医薬品

- ・マスク・消毒液・体温計
- ・常備薬・胃腸薬・痛み止め
- ・救急セットの補充など



## 健康を守るポイント

- ☐ 水分・栄養をしっかりとる  
ストレスや疲れで体調を崩しやすくなります。  
水分やバランスの良い食事を心がけましょう。
- ☐ 清潔を保つ  
手洗いやうがい、歯みがきを忘れずに。  
ウェットティッシュや簡易トイレが役立ちます。
- ☐ 睡眠と休息をとる  
疲れがたまると、心も体も不調になりやすくなります。  
工夫してしっかり休みましょう。



## 備えのポイント

- ☐ 家族構成に合わせて準備しよう  
乳幼児や高齢者、持病がある方は、  
必要な物が異なります。
- ☐ 定期的に見直そう  
食品や薬の賞味期限・使用期限を  
チェックしましょう。
- ☐ 保管場所を決めておこう  
家族がわかる場所に保管し、いざというときに  
すぐ持ち出せるようにしておきましょう。



## ローリングストック法を活用しよう！

「備える→使う→買い足す」をくり返すことで、  
常に新しい食料や日用品を備蓄できます。



## 災害用伝言ダイヤル (171)

災害時は、安否確認の手段を  
事前に家族で決めておきましょう。

171

※使い方を確認しておきましょう。

