

2学期が始まりました。あっという間の夏休みでしたが、充実した時間を過ごせましたでしょうか？短かったとはいえ、久しぶりの学校に疲れてしまう人もいることと思います。そんなときは、早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活リズムを整えましょう。また、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症や夏バテなど体調を崩さないように注意しながら、元気に2学期をスタートしていきましょう。

生活リズムを整えよう



- 朝スッキリ起きられない
- 食欲がなく朝食が食べられない
- だるい
- 集中できない
- 眠い
- 体調が悪い



などの症状はありませんか？

- ①朝早く起きましょう
- ②朝食を必ずとりましょう
- ③夜早く寝ましょう

生活リズムが乱れていると、このような症状が現れます。このままでは授業に集中できないばかりか、毎日がつらくて大変です。まずは、左の3つのことを心がけ、生活のリズムを「学校モード」に切り替えましょう。

9月1日は防災の日です

9月1日は「関東大震災」が発生した日です。また、9月は台風シーズンを迎える時期であり、昭和34年9月には15万3893戸の家が全半壊・流失し、4700人もの方が亡くなった「伊勢湾台風」がありました。このことから昭和35年に9月1日「防災の日」が創設されました。

「防災の日」は、国民の一人一人が、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波等の災害についての認識を深めるとともに、災害の発生を未然に防止したり被害を最小限に止めたりするためにどうしたらよいかを考え、備えるための日です。昨年は、台風により山武市も浸水や停電等の被害がありました。いつ何が起こるかわかりません。この機会に考え備えましょう。



避難所における新型コロナウイルス感染症への対応

多くの人が集まる避難所では感染症の拡大が心配されます。「広報さんむ2020年7月号『防災回覧板』」では、山武市の災害時の新型コロナウイルス感染症等の拡大を防止するための市の取り組みと避難所を利用する際にご協力いただきたいことについてお知らせがありました。親戚や友人宅への避難を検討したり、避難所では石けんや消毒液を使って頻繁に手洗いをしたり、避難時にはマスクを持参したりなど、詳しく載っていますので、もう一度読んでみてください。また、これはコロナに限ったことではなく、インフルエンザや感染性胃腸炎も同じです。コロナが終息しても避難時の感染症予防の常識として、自分や家族など大切な人を守るために覚えておきましょう。

防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル（171）の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



山武市では、平成27年5月にハザードマップが各家庭に配付されているそうです。追加で欲しい場合は、山武市役所でいただくか、山武市のホームページからダウンロードができますので、活用してください。

ハザードマップで何がわかる？

「ハザードマップ」って知っていますか？
どんな情報が載っているのでしょうか？



1 家のまわりの災害リスク

洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土砂崩れの危険がある場所がわかる。

2 避難するルート

危険な所がわかれば、安全に避難する道順を考えておける。

3 通行止めになるかもしれない道

避難するとき「通れない」を防ぐ。

いざというとき見るのでは遅い。災害が起きる前に、おうちの人としっかり確認しておきましょう。



非常用持ち出し袋を準備しよう

「広報さんむ2020年7月『防災回覧板』より抜粋

<感染症対策用品>

- マスク
- 体温計
- 消毒液
- タオル
- スリッパ
- ビニル手袋
- ゴミ袋
- ウエットティッシュ

<貴重品>

- 身分証明書（免許証など）
- 通帳
- 携帯電話（充電器）

<食料品>

- 飲料水
- 非常食
- アレルギー対応食品

<衛生用品>

- 常備薬
- 歯ブラシ
- 生理用品

<生活用品>

- 着替え（下着、靴下など）
- 毛布（防寒用）
- 簡易マットなど
- 雨具
- トイレットペーパー
- 懐中電灯

この他にもいろいろあり、家族構成によっても変わってきます。この機会に自分で調べて、必要なものを準備しておきましょう。



両手が使えるリュックなどに入れてまとめておきましょう。