

ほけんだより

令和6年1月9日

臨時号

高岡市立戸出西部小学校

元旦の地震による被害はいかがでしたでしょうか。突然の地震にどうしたらよいか戸惑われたことと思います。引き続き発生する余震やテレビに映される被害の状況を見て不安を感じていることと思います。また、被害が大きかった地域の方々も心配です。災害は大きな心理的負担を与えるため、心身に変調を感じる場合があります。お子さんに心身の変調がある場合は、是非、担任や保健室に教えてください。 スクールカウンセラーとの面談も可能です。

しばらくは余震が続き、強い揺れも予測されています。もし、こんな場所にいるときに起こったら……。ご家族でも話し合い、共有していただければと思います。



もし、〇〇で地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乘せて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

