

学生の皆さん、いかがお過ごしでしょうか。このたびの地震により、不安や悲しみ、戸惑いなど、さまざまな思いを抱えている人もいることと思います。そのような思いを一人で抱え込まず、身近な人に話してみることも大切です。相談先の一つとして、保健室も利用してくださいね。

災害への備えを見直しましょう

7月28日に熊本県で地震が発生しました。災害はいつ・どこで起こるか予測できないからこそ、日頃からの備えが大切です。この機会に、自宅などの近くの避難場所やハザードマップの確認、避難時の持ち出し品の準備・点検をしておきましょう。以下に、避難時にまず持ち出すものの一例を紹介します。あらかじめ準備できるものはリュックなどにまとめ、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。スマートフォンや運転免許証など、日頃から携帯しているものは、避難時に忘れないよう確認しましょう。

～避難時の持ち出し品の例～

<貴重品類>

現金（公衆電話用に10円玉も）、預金通帳、印鑑、マイナンバーカード、保険資格を確認できるもの（マイナ保険証・資格確認書）、運転免許証

<避難用具>

懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池、携帯用充電器、ヘルメット・防災ずきん

<生活用品>

軍手、歯ブラシ・歯磨き粉、タオル、ティッシュ、ビニル袋、ナイフ、缶切り、マッチ、ろうそく、ペン、ノート、ブランケット、携帯用カイロ、予備の眼鏡

<救急用具>

救急箱（絆創膏、包帯、常備薬など）、処方箋の控え、生理用品

**個人の状況に合わせて
必要なものを
準備しましょう！**



<非常食品>

飲料水、食品

→最低3日分は用意しましょう。

そのままで食べられるものが便利です。

例：アルファ米、レトルト食品、ビスケット、アメ、チョコレート、乾パン、缶詰、栄養補助食品など。

<衣料品>

下着、靴下、長袖、長ズボン、防寒用ジャケット、雨具、紐なしのズック靴

<感染症対策物品>

マスク、手指消毒用アルコール、石けん・ハンドソープ、ウェットティッシュ、体温計

熱中症に注意！

暑い日が続いています。熱中症は、気温だけでなく湿度や体調など、さまざまな要因によって起こります。その日の環境や体調に合わせて、熱中症対策を行いましょう。

☆こまめな水分補給

☆十分な睡眠

☆バランスのよい食事

☆暑い時間帯の外出や
激しい運動を控える



8月31日は「野菜の日」

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、食事が偏ったりしやすくなります。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。

☆いつもの食事に野菜を1品プラス

☆旬の野菜を取り入れる

☆野菜ジュースや冷凍野菜なども活用する

