



保健だより

9月号

土浦第一高等学校 定時制保健室



ハザードマップ



「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？

「ハザードマップ」とは、台風や地震などの自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

今や地震や台風、線状降水帯などの自然災害での被災は他人ごとではありません。いざというときに、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう



避難の時の お約束



おはしも

災害が発生して避難するときは、ふだんは冷静な人でも、焦って自分でも驚くような行動に出ることがあります。そんなときに思い出してほしいのが「お・は・し・も」です。

お 押さない

人が密集して
いる場所では特に危険！
階段も注意しましょう。



は 走らない

走って転ぶと、
自分もまわりの人
も危険です。



し しゃべらない

ラジオ放送や
先生からの指示など
重要な情報が
聞こえにくく
なってしまいます。



も 戻らない

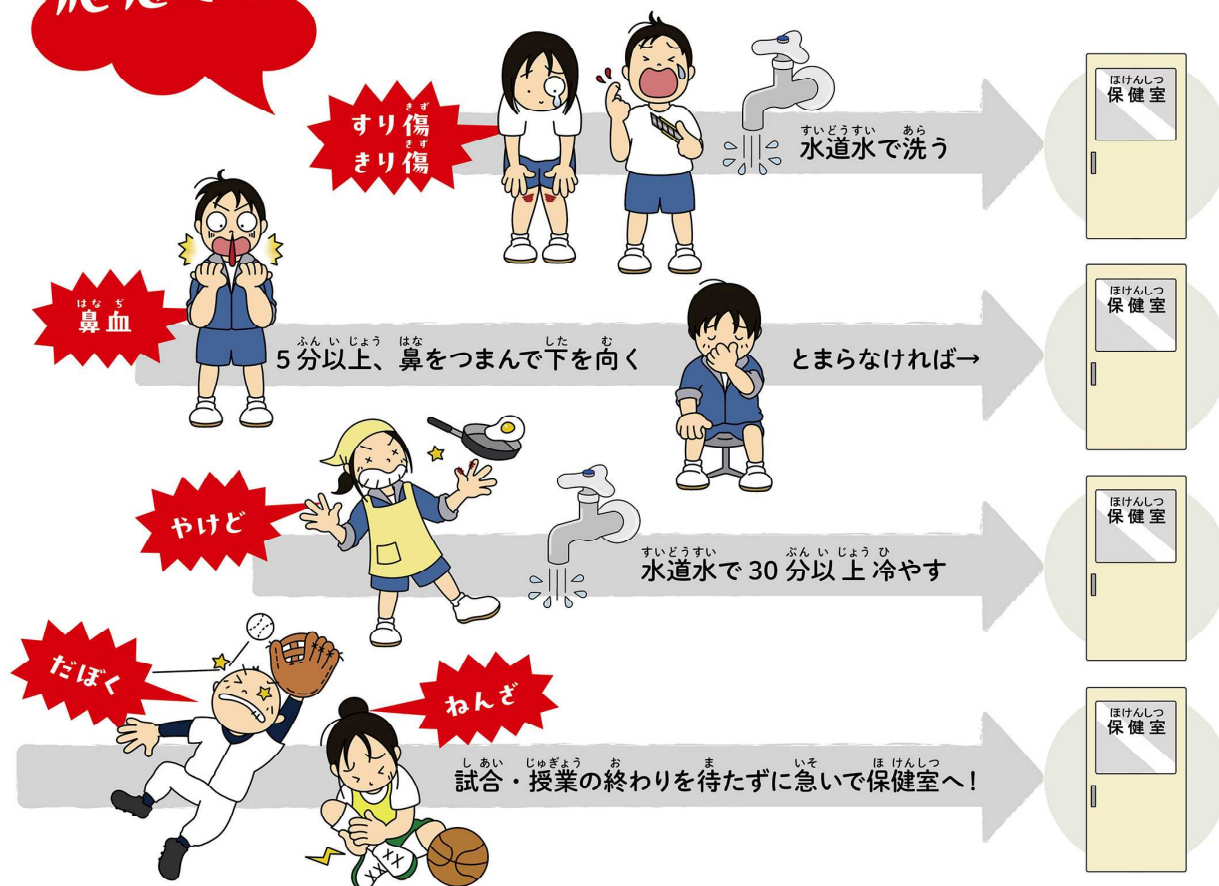
何か気になる
ものを置き忘れた
場合でも、危険な
場所には戻らず、
まっすぐ、避難場所に向かいましょう。



おうきゆうてあて
応急手当

ほけんしつ いくまえに
保健室へ行く前に

できることはないかな？



しょうがい
そのおしゃれ、障害につながるリスクあり!!!

ふてきせつ しょう けんこう ひ がい しんばい
不適切な使用による健康被害が心配です。

ヘアカラー



せつしよくせいひ ふえんとう ひ かみ
【接触性皮膚炎】頭皮や髪のはげれなどに、かゆみ、赤み、腫れ、湿疹などの症状

ピアス



きんぞく ひと
【金属アレルギー】人によってかゆみや赤み、水ぶくれなどを伴う皮膚症状がでる

カラコン



しつめい がんしょうがい ふ
【失明にもつながる眼障害】不適切な使用や粗悪な商品で結膜や角膜などに深刻な悪影響