

ほけんだより 10月号

令和6年10月
石川県立門前高等学校
保健室

～生徒保健委員会 前期の活動報告～

※震災のことを思い出して、辛くなる人は、このお便りは読まなくても大丈夫です。

前期の保健委員会では、全校生徒にとった「防災に関するアンケート(任意回答)」をもとに、様々な「防災に関する活動」に取り組みました。活動内容は、文化祭で展示しました(現在は、保健室前に展示しています)。防災は、「知っている」ことが力になります。保健委員の生徒の取組を、なるべく多くの皆さんに発信するため、「ほけんだより」にもまとめることにしました。今後の力になれば幸いです。

< アンケート結果(任意回答3~4割) >

①震災後、大変だったこと

- ・断水(入浴できない、トイレが整っていない)
- ・寒さ(電気がないため暖房が使えない)
- ・生活の変化(避難所→狭い、人のお世話)
- ・食べるものがない

- ・家の片付け
- ・道が悪い
- ・電波がない
- ・余震
- ・情報が入らない
- ・メンタル
- ・部活ができない

②役立ったこと・助かったこと

- ・人の支援、周りの人からの支え
- ・支援物資
- ・炊き出し、食べ物
- ・自衛隊風呂
- ・簡易トイレ
- ・水の備蓄
- ・懐中電灯、発電機
- ・ブランケットの配付



沢山の
人や物に
助け
られました。

黄色は特に多かった回答

防災リュックの用意は少なめ

黄色は特に多かった回答

③防災のためにしていること(複数回答可)

- ・避難場所の確認(6割)
- ・食糧、水などの備蓄(4割)
- ・防災リュックの用意(2割)
- ・家具の固定(2割)
- ・特にない(2割)



④防災について知りたいこと

- ・必要な準備や対策(防災リュック、非常食など)
- ・寒さ対策
- ・災害時に家族と離れている時の連絡手段
- ・地震が起きた時の行動
- ・避難場所、ハザードマップ
- ・家の倒壊に巻き込まれたらどうするか
- ・避難する基準
- ・災害が起きた時の情報を早く入手するには
- ・他の人のために自分にできること

< アンケート結果を受けての取組① 災害時でも美味しくエネルギー補給できる非常食を見つけよう! >

★「非常食」を2種類食べてみた!

- ～えいようかん～
- ・5年間の長期保存(常温)が可能
 - ・1本でご飯一杯分のエネルギー補給
 - ・甘いものは癒しになる。チョコ味もある!

- ～パンだ缶(パンの缶詰)～
- ・5年間の長期保存(常温)が可能
 - ・ふっくら柔らかい!
 - ・味の種類も豊富。

～試食の様子と感想～

- 乾パンと違って、口の中が
パサパサにならない。
- ようかんのチョコ味は、あんこ
が苦手でも食べられる!
- 災害時に美味しい
食べ物があると
心が和らぐ!
防災リュックの中
に入れておくと安心。

「えいようかん」と「パンだ缶」は、保健室前に掲示してあります。ぜひ見てみてね! 実際に試食してみた保健委員さんに、味の感想を聞いてみるのも良いですね。

両方 Amazon で
購入可能です!

< アンケート結果を受けての取組② 災害時に家族と離れている時の連絡手段を知っておこう! >

★災害用伝言ダイヤル「171」を体験してみた!

- ・災害発生時に家族などの安否を確認できる「声の伝言板」
- ・震災時(1/1~6/26)の利用数:533,897件
- ・毎月1日・15日、防災週間(8/30~9/5)等で体験可能



- ①「171」にかける
- ②録音は「1」再生は「2」
- ③電話番号を入力
- ④録音(30秒以内)または再生

～体験の様子と感想～



30秒で何を
伝えるか
知っておくと
良い

体験しておくと安心。
家族で共有しておくと良い。

～30秒で伝える
「あいたいよ」～
あ:あなたの名前
い:いまいる場所
た:だれと一緒に
いるか
い:いたいたいところ
(体調)
よ:よこく
(次の連絡の予定)

災害用伝言ダイヤル「171」は、災害時に提供が開始されます(無料)。災害時に家族と離れている時の連絡手段として活用できます。

< アンケート結果を受けての取組③ 「防災グッズ」、「災害時の調理」、「災害時の備え」について、3つの班に分かれて取り組みました! >

防災ポーチ・リュック作成班①

防災グッズ...外出時の災害に備えて携帯できる「防災ポーチ」と非常時に持ち出すための「防災リュック」の2種を作成

ポーチとリュック、それぞれに何をを入れるべきかを話し合います。
(読売新聞「防災ニッポン」の記事を参考にしました)

防災ポーチ・リュック作成班③ ポーチの中身

ライト、電池、軍手、ハンカチ、レジ袋、圧縮タオル、メモ帳、ペン、笛、モバイルバッテリー、ウエットシート、ティッシュ、マスク、小銭、飴、生理用品、絆創膏、常備薬、目薬、身分証明書、災害時マニュアル、携帯トイレ(実物写真はリュックの方にあり)

約22点入りしました!(ほぼ100均)
冬はカイロ、夏は瞬間冷却バックも

無印良品のサイトで
ダウンロードできる

防災ポーチ・リュック作成班⑤ リュックの工夫

重いものは、「上」に! 重い荷物をなるべく軽く感じさせる!

揺れないように
リュックを固定

「折りたためる」
系のものを購入!

防災ポーチ・リュック作成班②

100円ショップへ買い出しに行きました!

防災コーナー発見!!

缶詰やレトルト
食品もある!

ポーチは透明
で中身が分か
るものを!

防災ポーチ・リュック作成班④ リュックの中身

水、タンク、紙石けん、笛、下着、電池、マスク、体拭きシート、カレー、サバ缶、ポリ袋、カイロ、ウエットシート、ティッシュ、ペーパータオル、ライト、炊飯袋、簡易トイレ、保温アルミシート、レインコート、タオル、靴下、(絆創膏、生理用品、モバイルバッテリー、軍手※写真はポーチ)ほか毛布、着替え、ヘルメット、カセットコンロなどもあると良い

ハザードマップも

防災ポーチ・リュック作成班⑥ 感想・まとめ

・100円ショップで、これだけ多くの防災グッズが
買い揃えられることに驚いた。(今回は33点で約4千円)

・安価で買い求めやすいので、防災ポーチ・リュックを
作成するハードルが
下がりそう。

ぜひ皆さんも、
作成してみ
てくださいね!

10月15日(火)に
体験します(学校で録音
し、自宅で再生する)。詳
しい案内は、別紙をご覧
ください。この機会に、保
護者の皆さまにもぜひお
子様と体験していただけ
ればと思います。

「防災グッズとして、何をを用意すれば良いか分からない」という人は沢山いると思います。100円シ
ョップでは、防災コーナーがあるので、とても便利です。家族で買い出しに行くのも良いですね。
保健委員会で作成した防災ポーチ・リュックを、実際に見てみたい人は、いつでも保健室に来てくだ
さいね♪(「こんな物品もあると良いよ!」というものがあれば、教えてもらえると嬉しいですよ!)



ポリ袋調理班①

ポリ袋調理は、震災時に非常に役に立つ!

- 誰でも手早く、おいしくできる時短調理法
→熱が伝わりやすい真空調理法を応用
→特別な器具・技術は必要ないので、誰でも実践できる
- 電気、ガス、水道が使えなくても、お湯を沸かす熱源があれば、水・鍋・ポリ袋で調理し、温かい普段の料理を食べられる。
- 器がなくても、ポリ袋から直接食べられ、洗いの水を節約できる。

今回は、カセットコンロと
アイラップで調理しました。



ポリ袋調理班② 用意したもの

食器、鍋、カセットコンロ、水、まな板、包丁、アイラップ、割り箸、タオル、アルミホイル(アイラップが直接鍋底に触れないように先に敷く)、
食材【みそ汁:みそ(小さじ2杯)、みそ汁の具、乾燥シイタケ】
【ご飯:お米(1合)、松茸のお吸い物(2袋)※松茸ご飯風に!】
【カレー:カレールー(1/2箱)、玉ねぎ(1つ)、トマト缶、ツナ缶】



乾燥みそ汁の具があると便利!(保存期間も長い)



災害時の備え班①

「災害時に知っておくと便利なこと」
について、調べ、実践してみました!

- ①ペットボトルで手洗い水
- ②サランラップ活用法
- ③簡易トイレ作成
- ④公衆電話の利用



災害時の備え班② ①ペットボトルで手洗い水

- ①ペットボトルの下の方に穴をあける
- ②ふたを開けると水が出て、閉めると止まる



~実践してみて分かったこと~

- 穴の個数によって水の勢いが変わる。4つ開けるとかなり勢いがあるが、水の減りも早い。2リットルのペットボトルなら良いかも。
- 穴同士の間隔を空けすぎると、ふたを閉めても水が漏れてしまう。

ポリ袋調理班③

基本の作り方

複数調理可

- ①食材を全てアイラップに入れて軽くもむ
 - ②空気を抜いて結ぶ
 - ③鍋に入れて加熱する
 - ④10分蒸らし、器に移す
 - ⑤盛り付けて、いただきます!
- ・加熱時間は約30分(みそ汁は20分くらい)
・カレーは玉ねぎが柔らかくなるまで長めに加熱する

ポリ袋調理班④ 作成・試食の様子



災害時の備え班③

②サランラップ活用法

- ①保温 ※新聞紙の上から巻く
 - ②包帯 ※ラップの芯は、添え木にもなる
 - ③ロープ ※耐久性がある!
- サランラップには、様々な活用法があり、便利! 防災リュックに入れると良い。

災害時の備え班④

③簡易トイレ作成

- ①100円ショップで折り畳み椅子を購入
 - ②カッターで中央を切り抜き、ゴミ袋をセットして、完成!
- 使用する時は、凝固剤や新聞紙を用意する。
(簡易トイレの中身も100円ショップで購入しておくが良い)
- トイレ問題は大きなこと。あれば安心!
- 耐久性もばっちり!

ポリ袋調理班⑤

感想・まとめ

- 初めてポリ袋調理をしたけれど、うまくできた。短時間で作れるうえ、家にあるものでできるので良い。災害が起きて、ライフラインが止まった時にちょうど良いと感じた。
- 一人ぶんずつ作れるので、アレルギーも安心。
- 普段から作り慣れておくと、いざという時に戸惑わない!

ぜひ皆さんも、作成してみてくださいね!

温かいものを食べることは、生きる気力につながる。
発災後72時間までには、普通の食事をとろう!

ポリ袋調理では、みそ汁やカレー以外にも、オムレツやパスタ、蒸しパンなど、幅広く様々な料理が作れます!(ネットにも沢山記事があります) 災害時だからこそ、温かく美味しい料理を食べたいですね。カセットコンロはぜひ、お家で1台用意しておくことをおすすめします!

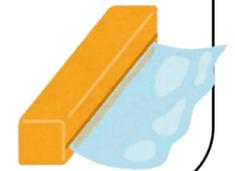


災害時の備え班⑤

④公衆電話の利用

- 公衆電話は、**停電時にも使える!** 使い方を覚えておくとうまい。
 - 停電時は、テレホンカードではなく、硬貨を使用→小銭を持ち歩く!
 - 災害用伝言ダイヤル「171」と併せて使用できると良い。
- ★全体を通しての感想★
・知らないことが沢山あり、覚えておくだけでも違うと思った。災害時に活用できるように、準備しておきたい。

冬の時期の震災の場合、寒さ対策が重要となります。防災リュックにサランラップと新聞紙を入れておけば、保温ができるほか、様々な用途で使えます。トイレの問題も大きいです。あらかじめ備えておけると安心ですね。



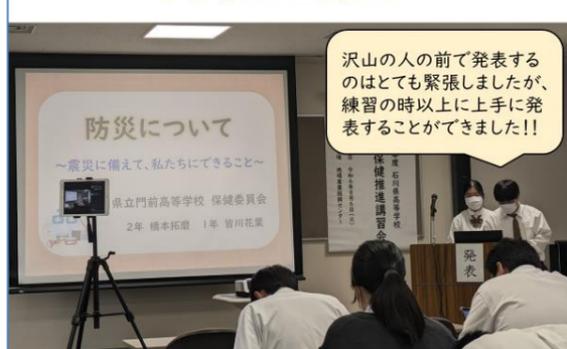
これらの「防災に関する活動」をまとめた動画(音声付き)を、「全校生徒利用」のクラスルームに投稿しています。ぜひ、視聴してみてくださいね。また、感想のアンケートフォームも添付していますので、感想などを送ってもらえると嬉しいですよ。

防災に関する活動を「生徒保健推進講習会」で発表しました!

発表日:8月6日(火)
場所:石川県地場産業振興センター

本校を含め、県内9校の高校が参加しました!

発表の様子



2学期以降も、引き続き防災に関する活動に取り組みます。まずは、来週17日に行われる避難訓練に向けて、「地震が起きた時に取るべき行動」についての動画を作成します。事前に学ぶことで、実のある訓練にしましょう!

保健委員会の活動は、学校のホームページでも随時アップしていきます。左の「生徒保健推進講習会」での発表動画も、ホームページでご覧いただけます。掲載場所:「学校生活」→「保健室より」★下のQRコードからもアクセスできます。

