



2024年9月2日

明石市立人丸幼稚園

2 学期が始まりました。どんな夏休みをすごしましたか？夏休みのちょうど真ん中くらいの日、南海トラフ大地震の情報が発表され、改めて地震が起きた時の行動や、持ち物を考える機会となりました。

昨日、9月1日は防災の日でした。地震などの災害はいつ来るかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざという時に備えましょう。

10月29日(火)には地震時の引き渡し訓練を計画しています。

### 9月の保健行事

- 5日(木) 身体測定、年長
- 6日(金) 身体測定、年中
- 12日(木) 身体測定、年少
- 13日(金) 保健指導(けがの予防)

### 9月1日は防災の日



# 地震対策

おうちの人と確認してみよう!

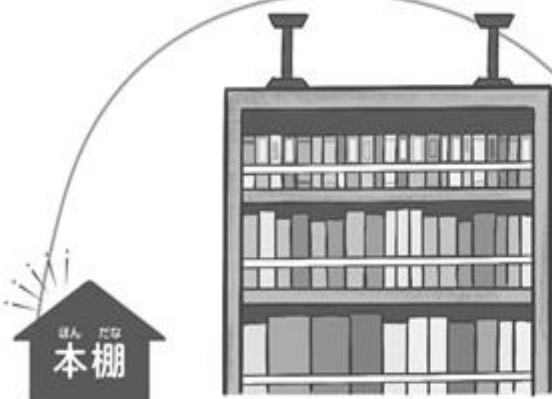
じ し ん た い さ く



寝室

⚠️ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする

⚠️ 出入り口の近くには置かない



本棚

⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して



びん かん

# 正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細なことでも不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



## 知っておくと便利 防災豆知識

### ▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



### ▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

### ▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

## 災害時に必要な水の量はどれくらい？



大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

**飲用水**

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ

最低でも 3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

**生活用水**

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

もう少ししたら、涼しい秋になります。

昔から、「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」「行楽の秋」等々、秋と結びつく言葉はたくさんあります。お米や果物が実る秋は、快適に過ごしやすい季節です。空気が澄んでいて、月や星がきれいに見えます。夏の疲れを残さないためにも、少しゆっくり過ごされることをお勧めします。