



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしましたね。夏休みはどんなことに取り組みましたか？学習はもとより、クラブ活動や好きなスポーツ観戦、遠出して自然と触れあう、映画や音楽、読書等大好きなことに熱中することができたのではないのでしょうか。色々な体験は楽しいだけでなく、悔しさや悲しさもすべてが自分を成長させる良い経験です。2学期も素晴らしい経験ができることを期待しています。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ授業に備えた生活リズムを整えて行きましょう。

# 水の事故に備えよう。

今から海水浴はないでしょうが、キャンプやバーベキュー、釣り等で川や池・湖に近づく機会はあるはず。台風も多発しており、河川の増水に注意。自分や家族、親戚の子ども、友人等が遭遇した時の対処法を学ぼう。☆少しでも水に近づくときは必ずライフジャケットを着用する。

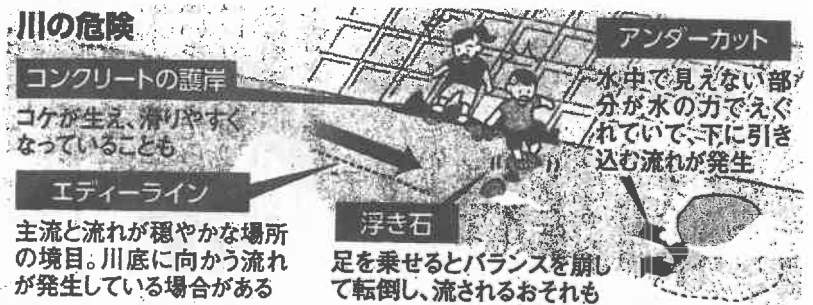
## ☆川での注意点

- ・雨で増水した川の水は津波のように襲ってくる。→徐々に増えるわけではない。集中豪雨なら 2分で激流に。
- ・山に黒くて厚い雲や雷、冷たい突風、雨の時は川に近付かない。→川が濁ったり、増水後はもう遅い。
- ・雨の時は橋の下で絶対に雨宿りをしない。→急増した川の水に流される。浅い川でも人の力には及ばない。
- ・川の増水を知らせる回転灯が光ったら、直ちに川遊びをやめる。→自分の判断が自分の命を守る。
- ・たった 1, 2歩で川が一気に深くなることも。

最初は浅瀬でも、川底は見えにくいので慎重に。

国土交通省河川局～川の防災情報～

<http://i.river.go.jp/>



## ☆水中に落ちたらどうするか 小学校でやった着衣泳を思い出して！

- ・着ている服や靴を脱がない。→服と体の間に空気が入り、靴からも浮力を得られる。
- ・あおむけ、動かず浮かぶ→体力を奪われないようになるべく動かず、あおむけになって浮かぶ「背浮き」の姿勢で救助を待つ。
- ・なぜ背浮き？→人の比重は肺に空気をためた状態で 0.98。水に入ると体の 98%は沈み、残り 2%が水面から出る。直立の体制では頭頂部しか水の上に出ないため呼吸ができない。背浮きなら鼻と口が水面上に出る。
- ・背浮きのコツは？→慌てずに顎を上げて呼吸し、脚の力を抜くことが重要。体が浮いてきたら両腕をゆっくりチョウの羽のように上下に動かし、体のバランスを取る。
- ・危険な行動は？→手を振ったり声を出したりして助けを求めるのは危険。手を振ると動作の反動で頭が沈み、声を出すと肺の中の空気が失われて体が沈む。更に気道に水が入ると、反射的に肺が水を体外に出そうとして呼吸ができなくなる。

## ☆水に落ちた人を見かけたら

- ・空のペットボトルのような浮力となるものを投げる。服などを入れたポリ袋も水面で安定して浮く。

参考：8/24 神戸新聞朝刊 命を守る「着衣泳」、8/21 朝日新聞朝刊 水の事故記事、神戸市作成動画「楽しい川、あぶない川」

- ・ (財) 日本気象協会

- ・ 川の安全ハンドブック

<https://www.kasen.or.jp/mizube/tabid129.html>

<http://www.jwa.or.jp/b/mobile/QRT.php>

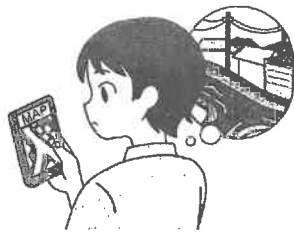
すぐにできる!

# スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。

## ハザードマップの確認

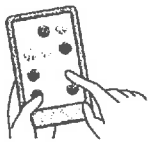
ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPから見るができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。



## 災害情報を入手できるアプリのインストール



自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」「Yahoo!防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。



テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

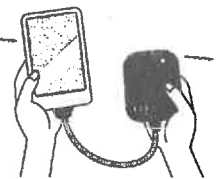
## 災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。



## モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめ。



## 災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるので試してみましょう。



## 無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



## スマホを使わない防災 もしておこう

### 非常時に必要なものを準備する

#### 災害用ポーチ



常に持ち歩く

- ホイッスル • 小型ライト • 常備薬 • マスク • 小銭
- アメやチョコレート（命を守るもの） • ウエットティッシュ
- 好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

#### 非常用持ち出し袋



玄関や寝室に置く

- 懐中電灯 • 携帯ラジオ • 雨具 • 防寒具 • 電池
- 現金 • マッチまたはライター • ビニール袋 • 簡易トイレ
- 飲料水 • 食料品 • 救急セット • 生理用品（女性）など