

ほけんだより



保健室から伝えたい防災

9月7日～18日は
千歳北陽高校
防災週間！

千歳北陽高校 保健室

令和8年9月15日（火）発行

No. 10

保健室から伝えたい！防災3つのS



Stock（ストック） ～自分に必要な備え～



Safety（セーフティ）～からだの安全と衛生～



Support（サポート）～こころのケア～

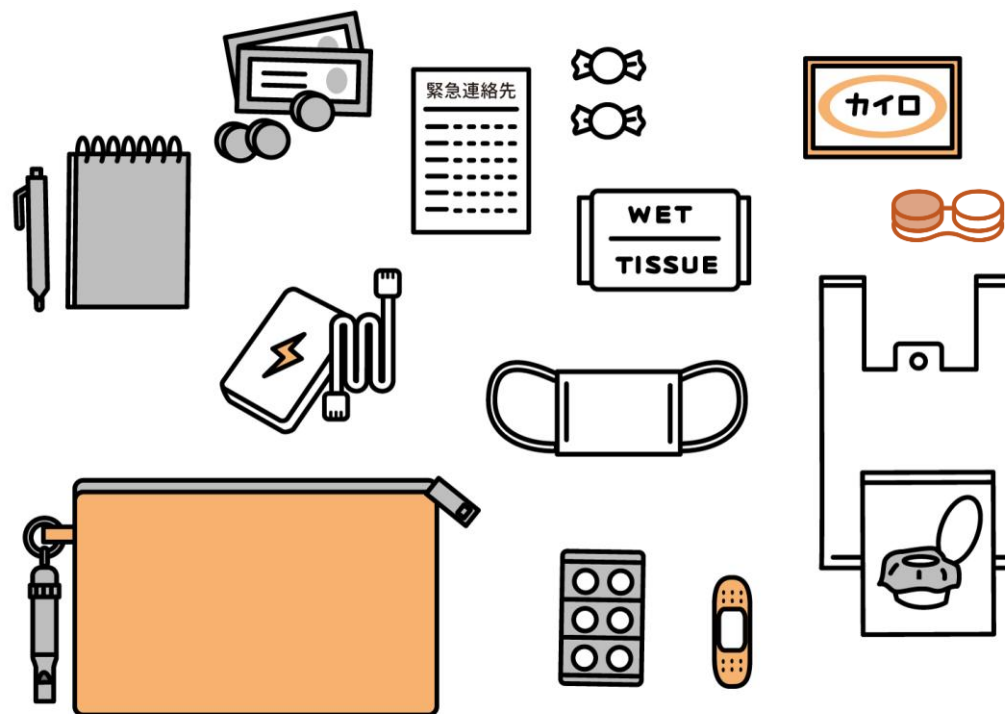


Stock（ストック）～自分に必要な備え～

Instagramで検索してみて！
【防災ポーチ】 【防災ボトル】

マイ防災ポーチをつくろう！

- ☑緊急連絡先カード
- ☑持病やアレルギーの情報
- ☑常備薬、ティッシュ、カイロ
- ☑現金（電話ボックス用に小銭も）
- ☑めがねやコンタクトの予備
- ☑使い捨てトイレ、生理用品



通学中に電車やバスから出られなくなった時、自宅に帰れなくなった時、自分には何があると良い？



Safety（セーフティ）～からだの安全と衛生～



水がなくても…

☑ウェットティッシュ、アルコール

▶手がきれいに！

☑マウスウォッシュ、歯みがきシート

▶口の中がきれいに！

狭いところでも…

☑かかとの上げ下げや足首回して、
むくみ・エコノミー症候群の防止！

☑服装やカイロで体温調整！

Instagram【公式】
自衛隊東京地方協力本部（@tokyo_pco）
ハイライト「ライフハック」
身近な物を使った役立つアイデアを公開
しています！おすすめ！



衛生と循環はすべての健康につながります。知っているだけで、健康を守ることができます。



Support（サポート）～こころのケア～

自分のケア

♡ 異常事態に起きる「正常な心の反応」
があります

- ✓ 眠れない
- ✓ イライラする
- ✓ 急に不安になる
- ✓ お腹が痛い など



♡ ゆっくり深呼吸してリラックス

♡ 信頼できる人に、ありのままの状況や
気持ちを伝える

まわりへの思いやり

♡ 災害が起きた場所にいた人、避難
所、家族との間でも、状況や感じ
方は人それぞれ

♡ お互いのプライバシーや困りごと
を想像すること



非常事態だからこそ、自分や他人を責めず、支え合うことができる環境づくりが、あなたにできますか？

防災は特別なことではなく、 日常の健康意識の延長にあります



Stock (ストック)



Safety (セーフティ)



Support (サポート)