

# ほけんだより 9月

令和6年9月 広島市立沼田高等学校

9月1日は「防災の日」

## 地震への備え、 何ができる？

夏休み中の8/8～8/15に、南海トラフ地震臨時情報が発表されました。大きな地震が起こる可能性が高まっている中で、不安を感じている人も多いと思います。命を守るため、普段からどのような備えが必要なのか確認してみましょう。

### 防災グッズの準備



- 中身は定期的に交換し、すぐ持ち出せるようバッグなどにまとめる

- 飲料水（一人あたり3ℓ×3日分）
- 食料（人数×3日分）  
缶詰、レトルト、アルファ米、チョコ等
- モバイルバッテリー
- 防寒具・アルミブランケット
- ガムテープ・軍手（家族人数分）
- 簡易トイレ
- ホイッスル □ラジオ
- 靴・スリッパ □救急セット



### 家具への備え

- 家具を固定する

- ・粘着マットやつっぱり棒などグッズを使い固定する
- ・地震時のけがは家具の移動や落下によるものが多い



- ベッドの近くに倒れやすいものを  
おかない



- ・位置を変えることが難しい場合は向きを変えるだけでも効果あり

- ・倒れてくるだけではなく、しまったものが飛び出してくることがある

### 災害リスクの確認

- いざという時に落ち着いて行動できるよう、自宅や学校周辺の災害リスク(地震による揺れやすさや津波の浸水想定)を確認しておく



今いる場所は危険？

どこへ避難？

- ・ハザードマップの他、「Yahoo!防災速報」というアプリの「防災タイムライン」でも簡単にチェックできます

- 出入口や廊下などの避難経路に物をおかない

EXIT



## 保護者の方へ

### スポーツ振興センター共済掛金納期のお知らせ

スポーツ振興センター共済掛金の納付期限は令和6年9月30日（月）です。

幼稚園・学校の管理下において園児・児童生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を受ける「スポーツ振興センター災害共済給付制度」に加入している方は、掛金（年額1,615円）の納付期限が令和6年9月30日となっています。

口座振替の手続きがお済の方は、令和6年9月30日（月）に指定口座から引き落とされます。毎年度残高不足で引き落としできないケースが多くありますので、指定口座の残高を確認し、引落しができるようにしていただきますようお願いします。

口座振替の手続きが済んでいない方は、令和6年9月20日以降に教育委員会から納付書が郵送されますので、令和6年9月30日（月）までに金融機関窓口で払込みをしてください。