

ほけんだより

保健室の勝田(カツタ)です。元旦に能登沖地震が起こり、大変な年の始まりになってしまいました・・・亡くなった方々のご冥福と早く元の日常生活に戻れることを願うばかりです・・・。

(ほけんだよりは大学 HP(在校生 & 職員専用)、Moodle にも載っています)

石川県立大学保健室 2024. 1. 15.



災害への備え！大丈夫ですか？



非常用持ち出し袋の確認

避難時に最小限必要なものを防災バックへ。
自分に必要なものを選んで準備しましょう。



防災バック

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 菓子類(グミなど) | <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> くすり |
| <input type="checkbox"/> 食べ物 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 救急箱 |
| <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> スマホ用充電器 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 保温シート |
| <input type="checkbox"/> 缶切り | <input type="checkbox"/> スマホ用予備バッテリー | <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | | |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> ロウソク | | |
| <input type="checkbox"/> 耳栓 | <input type="checkbox"/> ライター | | |
| <input type="checkbox"/> タオル | | | |
| <input type="checkbox"/> ロープ | | | |

必需品

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳 | <input type="checkbox"/> 現金 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 印鑑 |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 | |

感染症対策

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 | |



すぐに持ち出せるように、玄関の近くや寝室、車の中など、**わかりやすい場所**に置いておきましょう。

資料引用：全国災害ボランティア支援団体ネットワーク

災害後の心のケア

今回の地震のように大変重いストレスにさらされると、程度の差はあっても誰でも、不安や心配などの反応が表れます。まずは休息や睡眠をできるだけとるようにしましょう。

しかし、「心配で、イライラする、怒りっぽくなる」「眠れない」「動悸、息切れで、苦しい」と感じるなどのときは無理をせずに、まずは身近な人や、専門の相談員に相談してみましよう。また普段からお互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションを取るなどして心のケアをすることが大切です。

いつでも相談室(カウンセラー)・保健室へ (保健室電話：076-227-7415、メール：hoken@ishikawa-pu.ac.jp)

