

保健だより1月号

松山南高等学校定時制
令和8年1月21日



1月6日、島根県と鳥取県で震度5強の地震が発生し、揺れを感じた人も多かったのではないでしょうか。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。いざという時に自分や大切な人の命や生活を守るために、災害への備えについて、今一度確認してみましょう。

災害時はトイレが使えない！

水洗トイレは使えなくなる！？



災害時は、断水・浸水・停電や排泄設備・処理施設の損傷により、水洗トイレの水が流せなくなることがあります。その結果、避難所のトイレが無秩序に使用され、著しく不衛生な状態となる「トイレパニック」が起こる場合があります。



3日以内の到着
1/10か所

仮設トイレはすぐ来ない！？

能登半島地震では、仮設トイレの到着日が明確だった避難所10か所のうち3日以内に到着したのは1か所でした。仮設トイレが設置されても、朝は大混雑し、夜や雨の中では、行くのが大変になります。

トイレの危機は、命の危険につながることも・・・



命の危険！

不衛生、不便なトイレ環境では、できるだけトイレに行かなくて済むように、水分や食事を控えてしまいがちです。その結果、慢性疾患の悪化や脱水症、エコノミークラス症候群（長時間同じ姿勢でいることで血流が悪くなり、血のかたまりができ、それが肺の血管に詰まる症状）を引き起こし、命に関わることもあります。

備蓄の中に「携帯トイレ」を入れよう



災害時、「水洗トイレは使えない」「仮設トイレはすぐ来ない」状況でも、私たちの排泄は待ったなしです。そんな時役立つのが、携帯トイレです。携帯トイレは、自宅や避難所など建物内の便器に取り付けて使う袋式のトイレです。袋の中に給水シートや凝固剤を入れて、排泄物を吸収・固めます。

2分51秒の動画を見よう



詳しい携帯トイレの使い方については、日本トイレ研究所のYoutube「災害時、水洗トイレは使えない」(2分51秒) <https://www.youtube.com/watch?v=z8q2FvNgrsM>を参考にしてください。

災害時の安否確認ダイヤル『171』

大きな災害が発生すると電話がつながりにくくなります。東日本大震災の直後には、**通話が平常時の50~60倍以上に集中しました。**

災害時の安否確認には「災害用伝言ダイヤル(NTT)」が利用できます。番号は「171」で、伝言の録音と再生ができます。

毎月1日・15日などに無料で体験利用できるので、自宅や携帯の電話番号を使って、伝言を残す・聞く方法を大切な人と一緒に試しておきましょう。



171 録音時間は30秒。
伝言の練習をしておきましょう。

【伝言の例】

松南 定治です。
松山南高校で先生や友達と避難しています。
無事です。
このまま、松山南高校の体育館で待機します。
今日の夜、また伝言を残します。