

学校保健委員会だより

令和7年12月8日渋川青翠高等学校 保健委員会

令和7年度 学校保健委員会テーマ

「災害時こそ大切にしたい自分でできる健康ケア」

私たちが暮らす日本は、地震や台風、大雨などの自然災害が多い国です。また、渋川青翠高校は校舎の一部が土砂災害特別警戒区域・警戒区域に指定されており、校舎等にいる間も防災への意識と備えは欠かせません。災害時には避難所暮らしや復旧作業の長期化で体調を崩す人や「災害関連死」で亡くなる方もおり、災害時こそ健康管理は重要になってきます。学校保健委員会だよりでは、今年度の活動を一部ご紹介します。

◆学校にいるときから備えよう～防災ボトルの呼びかけ～



「防災ボトル」は警視庁災害対策課で紹介されていたものを家庭クラブがアレンジし、昨年度から呼びかけてきた取組です。今年度は内容をバージョンアップし、学校にいるときから備えることを目指し、家庭クラブと共に全校生徒に準備を呼びかけています。また、「防災ボトル」のことを



知ってもらうためにポスターを製作し、校舎内に掲示中です。

◆防災学習

9月1日の「防災の日」にちなんで、9月3日の6校時に家庭クラブと共同でオンライン防災学習を行いました。生徒の感想からは、防災グッズの準備を楽しみながら取り組んでいる生徒もいることが分かりました。

生徒の感想（振り返りシートから）

「備蓄品は用意したけど、歯ブラシなどは用意できていないので用意しようと思った。」

「備蓄品のボトルは家でも使えるのでいくつか用意しておくのもいいなと思いました。楽しみながら防災できるので、友人ともやってみたいです。」

「備蓄品の中には、歯ブラシも必要なことを忘れていたので今日の学習を通じて振り返れてよかったです。」

4. 振り返り
防災学習を通して、無くかったこと、感じたこと、考えたことを記入しよう！

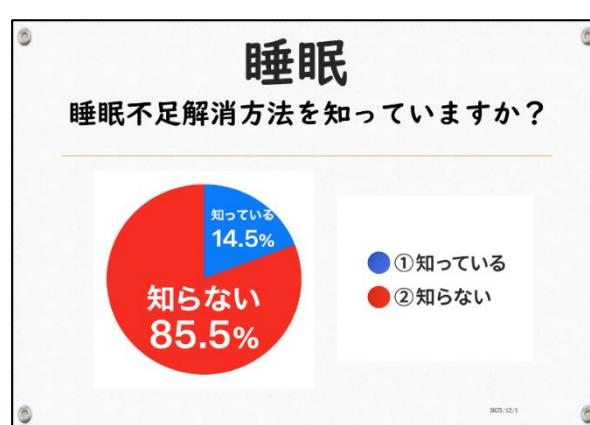
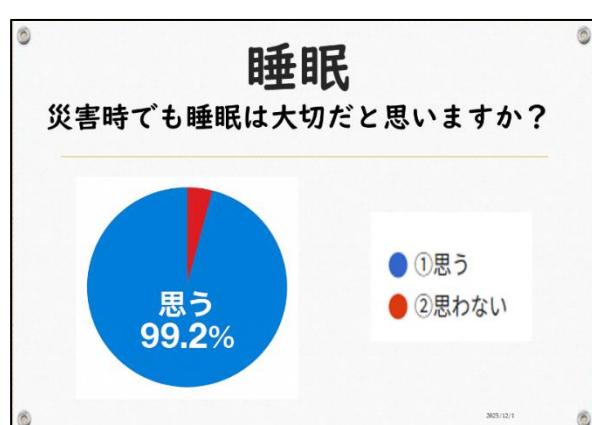
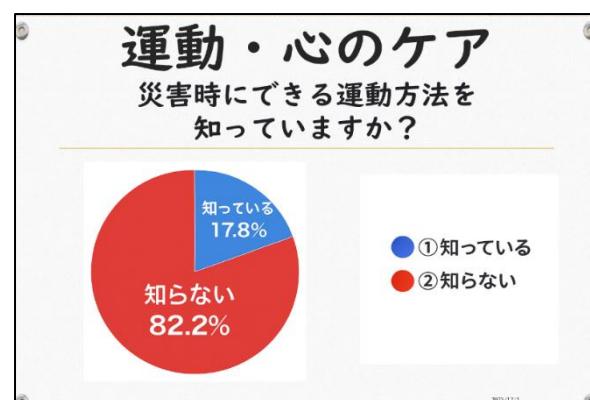
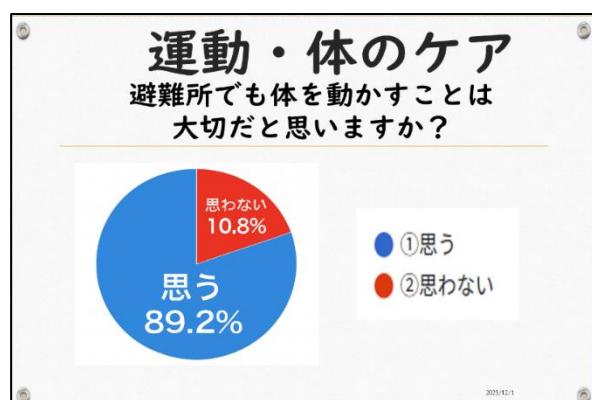
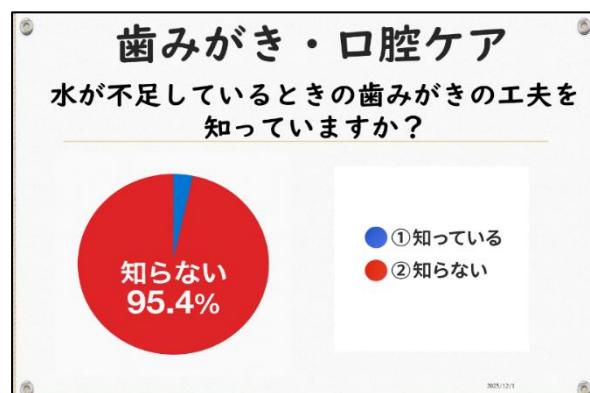
備蓄品、お疲れさまでした！
安全・安心な生活法が述べるよう、一人ひとりが日頃から避難経路を確認などの対策をとりましたよ！また、本日確認した、食料品や医薬品などの備蓄品を、ロッカーやリュックに準備しましたよ！

渋川青翠高校 学校家庭クラブ活動のあゆみ
FHJ

- 学校家庭クラブ活動とは？
高等學校で家庭科を学習する生徒たちが、児童青少年の技術を身として実践する活動のこと。主に各種の実験活動を行っています。
- 災害避難訓練との交流。
毎年、災害避難訓練との交流を行っている。コロナ禍でも、できることを、できる形で継続して、この活動はそのまま継続する予定となる。
- 全国家庭会議への活動。
毎年、全国家庭会議への活動を行っている。作りのマスクを作り、渋川市内で各会議室で呼びかけながら配付する。この活動は、今年も継続する予定である。
- 様々な活動実績。
①食生活の改善に関する活動
②持続に関する活動

◆災害時の健康ケアの大切さについてアンケートを実施しました

災害時の健康ケアの重要性について、青翠生を対象に「歯みがき・感染対策・運動・睡眠・栄養・ストレス」の6項目でアンケートを行いました。その結果、いずれの項目も「**大切なことは分かっているが具体的に何をすればよいか分からぬ**い」という回答が多く見られました。



これらの結果を踏まえ、保健委員会では青翠生に向けた啓発資料を作成しました。今後、避難訓練やHRの時間を通して周知を図り、一人ひとりが災害時に自分の健康を守るために行動ができるようにしていきたいです。また、防災グッズや防災ボトルの準備についても**全員備え完了**を目標に引き続き呼びかけていきます。

小さな健康ケアの積み重ねがあなたと大切な人の命を守ります。



動くのは、今！