



2026
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

☑ さご飯を欠かさず食べている？ ☑ がや病気に気を付けている？ ☑ い日笑顔で過ごせている？ ☑ うよく後に歯を磨いている？ ☑ 洗い・うがいをしている？ ☑ おそくまで起きていないで早く寝るようにしている？ ☑ めを大切にしている？ ☑ できるだけ好き嫌いせずに何でも食べている？ ☑ とも遅と仲良くできている？ ☑ うん動不足に気を付けている？ できることを増やせば、今年もきっと体も心も元気な1年に♪

～防災を考える～



考えてみよう～その1～

留守番している時に地震が起きました。火事や津波がくるかもしれません。あなたは、となりの足が悪いおばあさんに声をかけますか？

声をかける派の意見は

- ▶ 力の弱い人は優先して助けなきゃいけない

声をかけない派の意見は

- ▶ 自分の命は自分で守らなければならない
- ▶ 共倒れになってはいけない

あなたにできる精いっぱいは何だったでしょうか。

考えてみよう～その2～

あなたには家族同然のペットがいます。避難所に連れていきますか？

連れていく派の意見は

- ▶ 見捨てるなんてできない
- ▶ 探せなくなったら困る

連れていかない派の意見は

- ▶ 周りの人の迷惑になるかもしれない
- ▶ 動物アレルギーの人もいてと思う

考えてみよう～その3～

避難所にいる人数分には足りないおにぎりを配りますか？配るなら、どのように配りますか？

配る派の意見は

- ▶ 捨てるなんてもったいない
- ▶ おにぎりは半分にしたりして分け合えば良い
- ▶ 弱っている人・小さな子供を優先すれば良い
- ▶ 次はいつ配られるかわからないのに配らないのはおかしい

配らない派の意見は

- ▶ 不公平になるから配らない（誰に配るかなんて決められない）
- ▶ ケンカの原因になるからやめるべき
- ▶ 人が触って半分にしておにぎりは食べたくない
- ▶ 数がそろっていないなら、そろってから配るべき

おにぎりに限らず、緊迫した避難所では様々なトラブルが起こるであろうことも、少し想像してみてください。答えはありません。その場にいた、みんなで考えなくてはならない問題です。

🔦 誰かが来て、何とかしてくれるのではなく、国や町が行う公助が10%、家族・友達・

近所の人で行う共助が20%、自分で自分を守るが70%だと考えてください。