



自律・創造

No.13

平成28年
2月3日(水)

防災教室

避難所開設！ そのときどうする

12月21日に、防災アドバイザーの野口幸喜氏を講師に迎えて防災教室を開催しました。野口氏は自衛官として長く勤務され、現在は
大館市の危機管理課で防災アドバイザーとして活躍されています。今
回は大館市の防災や、実際に災害が起きた時に二次避難所に指定され
ている本校をどう運営していくのかなど、避難所開設に係わる演習を



野口 防災アドバイザー



避難所の配置を考える生徒たち

取り入れた学習を指導していただきました。

（生徒の感想） 限りあるスペースの中で受付、居住空間、本部、更衣室、伝言板などを配置しなければいけない。短時間で考えることは難しかった。高齢者等の身体的弱者のことを最優先に考えることに気がついた。災害時には思いやりと積極性のあるリーダーが必要だ。

一次避難所

大災害が発生した場合には、まっさきに各公民館を一次避難所として開設します。各公民館には、防災行政無線、非常用の発電機、だるまストーブ、毛布、食糧、飲料水を常備しています。どんな災害でも、公民館に避難すれば数日間は過ごすことができる体制を整備しています。

二次避難所

避難勧告を発令したときや一次避難場所が満員となったときは、災害の規模や場所を考慮し、二次避難所を随時開設していきます。

避難所とは？

（大館市HPより）

2月の生活目標 「身だしなみを整える」

身だしなみとは 「その場に応じた服装をすること」
どうして整えるの 「公の場において、その場や参加者に対する敬意を表すため」
公の場とは 「駅、道路、学校、職場、各種会場（結婚式場、海水浴場等）」
具体的にはどうするの

- 髪・爪 全体的に清潔感があること（形、長さ、色）
- 服靴鞄 色・形・素材・模様、着崩し、露出程度
- その他 言動、立ち振る舞い



総合的な学習 第1回発表会（3・4年生）1月22日（金）

テーマ「健康・福祉」

今年度は「健康・福祉」に関する事柄の中から、身近なテーマについて調査・研究を行いました。以下にタイトルと調査結果の概要を紹介します。

	タイトル	調査結果概要
1	どのような運動をすれば痩せるのか	強度の高い運動よりも、自分に合った軽度の有酸素運動を長時間続ける。
2	昼夜逆転生活の健康への悪影響	睡眠の質の低下等、全てが連動して様々な悪循環につながる。
3	長時間労働がもたらすリスク	心身のそれぞれに重大な負担がかかる。脳、心臓疾患やうつ病の発症率が上昇する。
4	孤独死の現状	一人暮らし世帯が1千3百万世帯（27%）となっている。孤独死は年間1万5千人（うち男性1万人）
5	受動喫煙によって受ける影響	受動喫煙による副流煙は有害物質を多く含み、家族等に予想外の悪影響を与える。
6	笑うことの効果	免疫力、筋力、血行等が向上する。精神的にも安定し、美容にも良い。
7	健康的な食事とはどのようなものか	黄色（米、芋）、赤色（肉、魚）、緑色（野菜）を組み合わせた食事。
8	ストレスのうまい対応法とは？	ストレスを感じないで生きていくことはできない。前向きな気持ちを持ち、良い発散法を見つける。
9	なぜ目覚まし時計が鳴っても起きないのか？	病気の可能性もあるが、深い睡眠に陥っている可能性もある。光を浴びて体内時計を調整できる。



（生徒の感想） 自分の生活にどう生かせるかを考えながら聞くことができた。実際に自分で睡眠の実験をしたことがすごいと思った。栄養の話の「オサカナスキヤネ」が印象に残った。体にいい「快ストレス」があることに驚いた。



「バレンタインデー」
2 L 三沢裕菜

2月・3月の行事

月日	曜	2月の行事	月日	曜	3月の行事
1	月	期末考査(卒業予定者)③	1	火	賞状伝達式、卒業式予行
2	火	期末考査④ 予餞会	2	水	卒業式
3	水	全校集会、デートDV 予防教室	3	木	後期期末考査①～11日
12	金	除雪ボランティア	8	火	高校入試 生徒休業
17	水	就職進学報告会 第2回保護者懇談会	9	水	入試採点 生徒休業～10日
			18	金	修了式
22	月	ゴルゴ松本講演会「命の授業」	28	月	離任式・退任式