



あけましておめでとうございます。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。一年間の目標を立てるのにもよい時期です。今年はどうな年にしたいですか？一日一日を大切に、充実した一年にしていきたいでしょう。



1995年、阪神・淡路大震災。復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」(1月17日)が制定されました。

地震をはじめ自然災害のほとんどは、完全に予測したり防いだりすることはできません。「もし、いま起こったら・・・」自分たちにできる準備をしっかりとすすめておきたいですね。

ボランティアの語源はラテン語「自分から進んでする」という意味があるそうです

### 答えられますか？家族で確認しておきましょう！

- 家族と連絡が取れない場合、他の連絡方法を知っている
- 地域で定められている「指定緊急避難場所」を知っている
- 最終的に家族と落ち合う「指定避難所」を知っている



### ○家族との連絡方法○

非常時の連絡方法を複数決めておきましょう

- ・NTT 災害用伝言ダイヤル「171」
- ・NTT 災害用伝言板「Web171」
- ・SNS (LINE、Twitter、Skype、Facebook)
- ・共通の連絡先 (遠方の親戚、友人など)

※災害発生時は被災地と離れた場所の方がつながりやすい場合もあります

### ○避難場所○

「指定緊急避難場所」：命を守るため、災害の危険からまずは逃げるための場所

「指定避難所」：自宅が被災して帰宅できない場合、一定期間避難生活を送るためのところ

⇒詳しくは各自治体のHPを確認してみましょう！  
すぐに会えるようにピンポイントで落ち合う場所を決めておきましょう (例：学校の正門の横)

## 新聞紙でつくる 手作り防災グッズ

**食器** 新聞紙1ページサイズでつくとちょうどいいサイズになります

- 新聞紙を半分折り、さらに半分折ります
- 一度、開きます (開いているほうは下に)
- 上の角を三角に折ります。下の角は一枚だけ三角に折ります
- 裏返す
- ★印を合わせるように折ります。裏返して、同じように折ります
- 3分の1くらいに折り目をつけて開くと完成！  
ビニール袋に包んでください

**スリッパ** 新聞紙1ページを2枚重ねて作ると厚みがでるのでオススメです

- 上から真ん中に向かって4分の1程度折ります
- 同じ方向にもう一度折ります
- 裏返し、3分の1の幅で右から真ん中に向かって折ります
- ★印の面を、右側の上面にさしこみます
- 三角に折り目をつけて●印を内側に折りこみます
- 4つの角を折り入れ、裏返して完成！  
同じものをもう1つ作ります

平成 30年 1月 9日

保護者様

名古屋市立菊里高等学校  
校長 三浦久方

### 3学期カウンセリングスケジュールのお知らせ

新年明けましておめでとうございます。

日頃より、学校保健にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

1, 2学期にもお知らせしておりましたように、本校では、教職員が教育相談にあたる他、2名のスクールカウンセラーが派遣され、相談活動にあたっています。

3学期は下記のような日程で行われます。

日頃お子様のことで気にかかること、お困りのこと、どう対処したらよいかわからないことなど、お子様に関するどんな相談でも構いませんので、ご希望の際はお気軽にご利用ください。

なお、人数調整のため、保健室にて予約をお取りしますので、ご連絡頂ければ幸いです。

#### 記

カウンセラー： きた やすあき 來多 泰明 先生 (臨床心理士)

こんどう よしこ 近藤 芳子 先生 (臨床心理士)

相談日： 來多先生担当 (火曜日)

1月 16日、30日

2月 6日、20日

3月 6日

近藤先生担当 (金曜日)

1月 19日

2月 2日、16日

3月 2日、16日

相談時間： (來多先生) ①13:30～ ②14:30～ ③15:30～ ④16:20～  
(近藤先生) ①13:00～ ②14:00～ ③15:30～ ④16:20～

相談場所： 管理棟2階 カウンセリングルーム

予約方法： 保健室に直接ご連絡ください。担任を通じてでも結構です。  
秘密は厳守します。