



約1ヶ月の夏休みが終わり、学校が再開しました。大雨の影響で由利本荘地域でも様々な被害が出たり、予定されていたイベントが中止になったりもしましたが、みなさんはどんな夏休みでしたか？まだ体も心も夏休みモードの人もあるかもしれませんが、少しずつ学校モードに慣らしていきましょうね。前期後半も頑張ってください！

9月1日は防災の日



備えや確認はふだんから



9月1日は防災の日です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識を持つという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

正常性バイアスってご存知ですか？

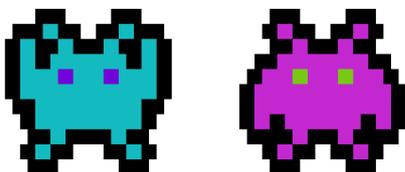
人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**など呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



夏休み明けの生活リズムチャレンジ



- 明日は10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前に。
- 朝ごはんを少しでも食べる。
- 今夜は30分早く寝る。