



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和6年9月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



昨シーズンは、9月に入るとインフルエンザの感染者が増え始め、3月の末まで高い水準で推移していました。  
マイコプラズマ肺炎などの流行も懸念されていますので、感染症予防を心がけましょう☺



### お知らせ

NEW

～「地震の揺れ体験」皆様のご来場、お待ちしております！～

日時：9月26日（木）10時～16時終了（12時～13時はお休み）

場所：浜辺の診療所前の駐車場

申込：☎ 0465-64-1700（受付時間は、午前9時～午後5時）

シーサイド湯河原 地震体験車受付まで、お気軽にどうぞ☺

※大雨などの天候状況により、中止となる場合があります。上記、申込受付（☎64-1700）でご確認ください。



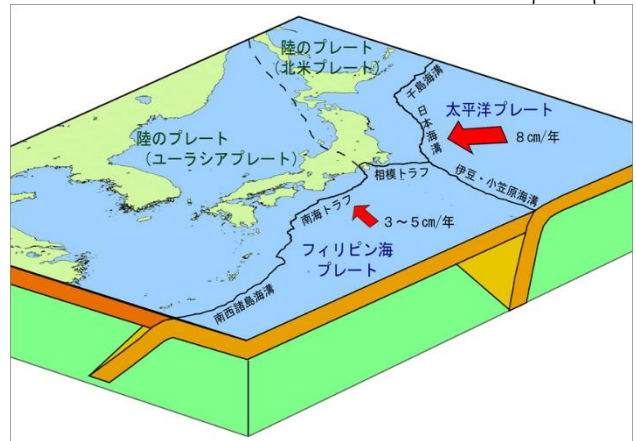
### すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：気象庁 HP、神奈川県 HP.)



～ 地震の揺れを感じたら、まずは安全確保！ 自分の身を守る行動を！ ～

日本周辺では、海のプレートである太平洋プレート、フィリピン海プレートが、陸のプレートの方へ1年あたり数 cm の速度で動いて陸のプレートの下に沈み込んでいます。このため、日本周辺では、複数のプレートによって複雑な力がかかっており、世界でも有数の地震多発地帯となっています。



**地震発生！** 揺れを感じたらまず身を守る行動を

家庭で

頭を保護して  
机の下など  
頑丈な場所に  
隠れる



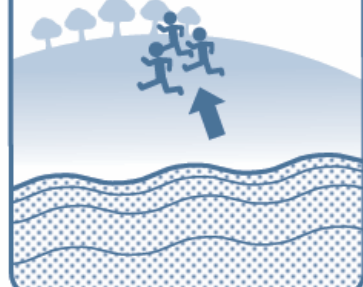
屋外で

ブロック塀や電柱、  
自動販売機など、  
倒れる危険のある  
場所から離れる



沿岸部で

津波の発生・襲来  
に備えて、安全な  
場所に避難する



室内にいる時に地震が発生したら「その場で」、屋外で地震が発生したら「倒れる危険のある場所から離れ」そこで安全確保行動 1-2-3! 「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう。

1. まず体勢を低くして地面に近づきましょう。

(強いゆれであなたが倒れる前に!)



2. 固定されたデスクやテーブルの下に入り、頭を守りましょう。

(頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、守りましょう)

提供: 効果的な防災訓練と防災啓発催し会議

3. そして揺れが止まるまで動かずじっとしていきましょう。

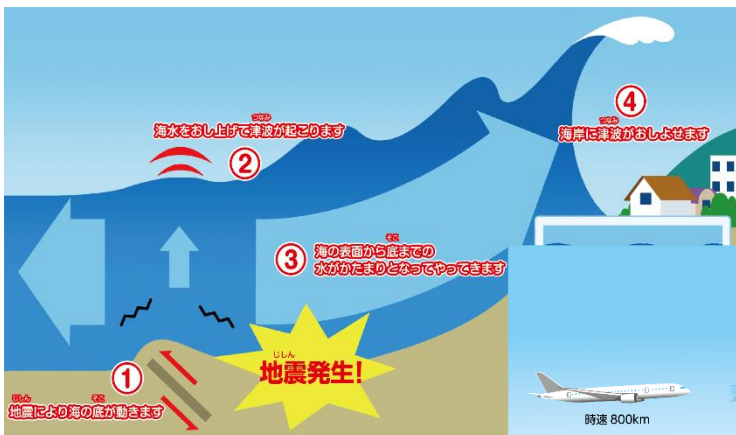


非常時持ち出す荷物の中には、  
●●●●●●●●●●  
現在服用している「お薬情報」の  
コピーも入れておきましょう😊

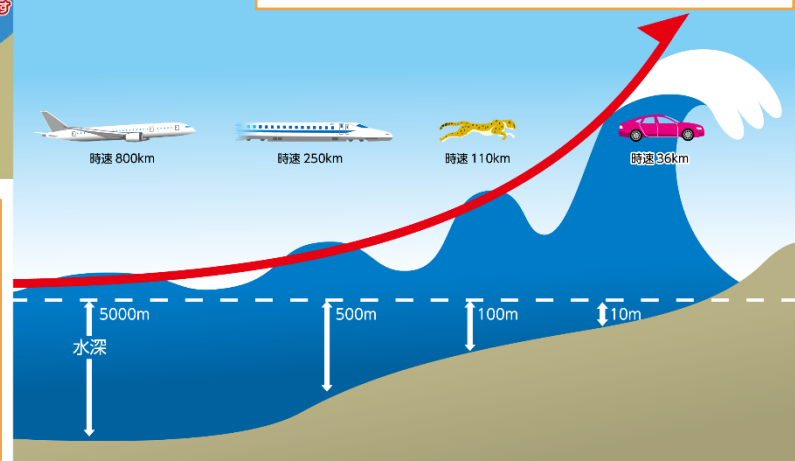


津波は引き波で始まるとは限りません!

「津波の前には必ず潮が引く」という言い伝えがありますが、必ずしもそうではありません。地震を発生させた地下の断層の傾きや方向によっては、また、津波が発生した場所と海岸との位置関係によっては、潮が引くことなく最初に大きな波が海岸に押し寄せる場合もあります。



津波は、沖合ではジェット機に匹敵する速さで伝わります。逆に、水深が浅くなるほど速度が遅くなるため、津波が陸地に近づくにつれ、減速した波の前方部に後方部が追いつくことで、波高が高くなります。



- ① 地震により海の底が動きます
- ② 海水を押し上げて津波が起こります
- ③ 海の表面から底までの水のかたまりとなってやってきます
- ④ 海岸に津波が押し寄せます

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

9月13日(金)・14日(土)は  
臨時休診となります。



9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13(金)	14(土)
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
13:30～17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00 (昼休みなし) の診療となります。

