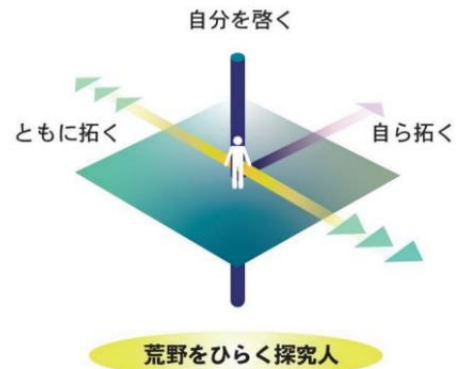




学校再開となりました！

9月27日から1・2年生も学校再開となりました。期末考査からのスタートで戸惑った人、久しぶりの登校が楽しみだった人、緊張している人、色々な人がいると思います。

テレビ等で不安になるニュースが目につくことも多いかと思いますが、気持ちが落ち込むときは好きな音楽を聴いたり、軽く身体を動かしたり、適度に息抜きをしましょう。前回の保健だよりででもお知らせしましたが、なにか心配なこと等があれば、学校の先生たちにも頼ってくださいね。



もし
倒れている人を
発見したら



①意識の確認

反応がなければ119番通報とAED要請

②呼吸の確認

普段どおりの呼吸がなければ胸骨圧迫

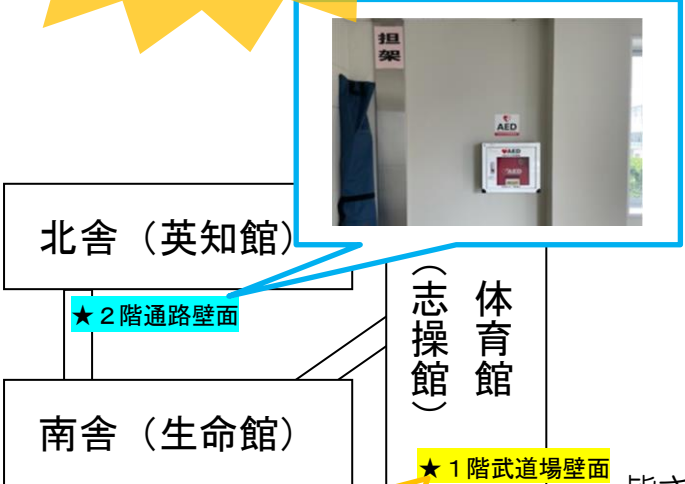


「強く」「速く」「絶え間なく」

AED到着したら

電源を入れ、音声ガイダンスに従う

AEDの設置場所は
体育館ピロティ武道場壁面
進路指導室北側通路壁面
の2か所です！



皆さんは校内のAEDの場所を知っていましたか？
いざという時「AED持ってきて！」と言われて、すぐに動けますか？

先生たちは年1回、職員救急法講習会の研修で行っています。しかし、1年ぶりに行う研修会では「どんな手順だったかな…？」と戸惑う姿もみられ研修の大切さを実感しています。

いざという時はその場にいる人たちが適切に心肺蘇生を行えることがとても大切です。

「心肺蘇生法ってどうやるんだっ？」と思った人は、保健の教科書や、日本医師会のホームページなどを見て確認してくださいね。



日本医師会
『心肺蘇生法の手順』



動画『あなたにしか
救えない大切な命』

自分でできる!

応急手当 3つのポイント



① 洗う

＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

＋火傷

痛みがなくなるまで流水で冷やす

＋突き指・捻挫・打撲

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

＋切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

保健室で対応するけがは「すり傷」「突き指・捻挫」「打撲」が大半です。来室前には可能な限り、傷口を綺麗に洗ってから来室するようにしてください。

けがの多くは、ぼーっとしていたり、他事をしていたりと「ちょっとした油断」が原因です。緊急事態宣言による活動制限もあり、自分が思っている以上に身体がなまっているかもしれません。登下校の際は時間に余裕を持って行動し、体育の授業や部活動等では準備運動を念入りに行いましょう。

5月より避難情報に関するガイドラインが改訂されました!

近年、地震や豪雨、土砂崩れなどの自然災害による被害が増えています。内閣府 防災情報のページいざというときの行動について、家庭内で相談できていますか？

避難とは「難」を「避」けるための立ち退き避難や屋内安全確保といった行動です。内閣府ホームページに詳しく掲載されていますので一度確認してみてくださいね。

内閣府 防災情報のページより掲載



これまでの避難情報等

災害発生情報

(発生を確認したときに発令)

- ・避難指示(緊急)
- ・避難勧告

避難準備・高齢者等避難開始

大雨・洪水・高潮注意報
(気象庁)

早期注意情報
(気象庁)

警戒レベル	新たな避難情報等	
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~		
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。