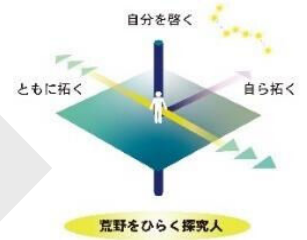


9月

9月の
健康・環境目標

保健だより

- ①けがの予防を心掛けよう
- ②防災について考えよう



応急手当とけがの予防

保健室では、北高生の応急手当の能力の高さを感じています。今年度実際にあった例を紹介します。

【 保健室に来室する前の応急手当の様子 】

- 擦り傷をした ➡ 流水で傷口を洗いきれいにする
- 部員が足を捻った ➡ 氷水を準備しすぐにアイシングする
- 友人に熱中症が疑われる ➡ 塩分タブレットや飲料水を渡す

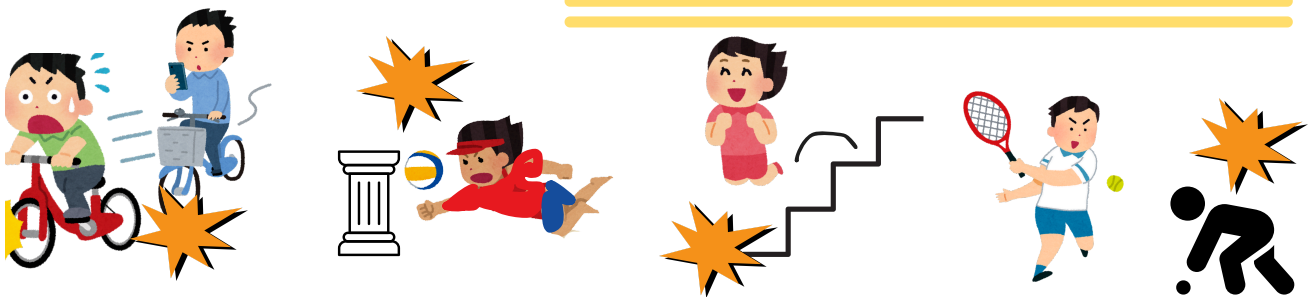


一方で、けがをして保健室に来室する人の数は多く、1日平均1.6人がけがの手当てに来室しています。けがをしたために、日常の活動が制限されたり、体育の授業や部活動など高校生活が制限されることを想像してみてください。危険を予測してけがの予防に努めましょう。

学校生活で起こるけが



下の絵の人たちはどんなけがが想定されるでしょうか？（実際にあった事例を参考）



防災について家族と話していますか？

昨年8月、南海トラフ臨時情報（巨大地震注意）が初めて発表され、話題になりました。今年3月、南海トラフ巨大地震に関する国の被害想定が、約10年ぶりに全面的に見直されました。それらの数値は、私たちの日常生活に甚大な影響を与えることを示しています。今年も地震や大雨の被害など、自然災害が頻発しています。

災害が起きたときの行動や、通学中や家から離れているときに起きたらどうするかなど、日ごろから家族と話題にして防災をについて考えてみませんか？



備蓄品として用意しておきたいアイテム チェックリスト

☐ 飲料水

一人1日3リットルを目安に、3日分を用意

☐ 食品

● ご飯(アルファ化米など一人5食分)、
● ビスケット ● 板チョコ ● 乾パンなど、
一人・最低3日分の食料を用意

☐ ラップ、ゴミ袋

☐ ボリタンク

☐ 簡易トイレ

☐ LEDランタン、乾電池

☐ カセットコンロ、ガスボンベ

☐ 下着、衣類

☐ トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど



そろって
いますか？

家庭の 備蓄品

被災地域内と他の地域を結ぶ声の伝言板。

「災害用伝言ダイヤル171」

伝言の録音方法

- 1 **171** にダイヤルする
▼ガイダンスが流れます
- 2 録音する場合は **1** 暗証番号を利用する
録音は「3」
▼ガイダンスが流れます
- 3 () () () () () () () () () () () ()
被災地の電話番号*、携帯電話-PHS-IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
* 市外局番からダイヤルしてください。

伝言の再生方法

- 1 **171** にダイヤルする
▼ガイダンスが流れます
- 2 再生する場合は **2** 暗証番号を利用する
再生は「4」
▼ガイダンスが流れます
- 3 () () () () () () () () () () () ()
被災地の暗証番号*、携帯電話-PHS-IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
* 市外局番からダイヤルしてください。

※伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞けることができます。
聞かれないメッセージを録音する場合は、あらかじめ暗証番号を決めておく必要があります。

伝言
ダイアル

**使い方は
簡単**

家族
みんなで
インストール

防災
テック

(例)

- ・Yahoo!防災速報
- ・NHKニュース・防災
- ・総合防災アプリ
- ・岐阜県公式LINEアカウント

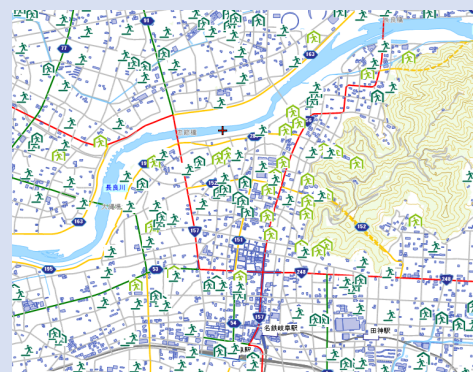
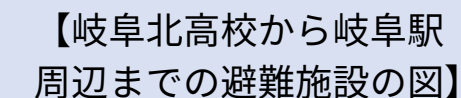
ハザードマップ

**事前に
確認！**

避難場所はどこ？避難経路は安全？
家族で集合する場所は？



緑色の
ついた
ところ
が避難
施設



(県域統合型GISぎふより引用)



「災害への備え」という世界共通の問題をどう克服するか？ 近年世界で注目されているのが「日本の防災力」です。2015年、仙台市で開かれた第3回・国連防災世界会議。180か国以上の代表が参加し、2030年までに世界で取り組むべき防災の指針が話し合われました。そして「アジア太平洋防災閣僚級会議」が2027年秋に日本で初めて開催される見通しとなり、ますます注目されています。