



保健だより 9月

今月の目標：生活習慣を確立しよう。
山高保健室 NO. 6

自然災害への備え。
R1. 9

2学期が始まりました。夏の暑さも残りつつ、秋の気配を感じる季節になりました。学校モードへの切り替えはできていますか。早寝早起きで、体調を整えていきましょう。







さて、9月は1日「防災の日」、9日「救急の日」と記念日が続きます。どちらも知識を持つことで、身を守ることができます。こういう時に、皆さんが愛用している「スマホ」を利用しましょう。これまでに何人もの生徒がこんな報告をしてくれています。「ケガをした時、スマホで応急処置方法を調べた」「友人がケガをしたので、どうしたらいいかわからず困ったが、スマホで調べたらいろいろのっていて参考になった」「スマホ」に助けられた生徒がいます。時と場所を考えて使うことで、とても便利なものですね。「ゲーム」等以外の利用法、考えてみてください。

〇ケガをした時にはどうしたらいいのでしょうか！



応急手当チャレンジ こんな時どうする？



ケガ	+	応急手当	+	受診が必要な時
切り傷	◆	◆ 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。 	◆	◆ ひどい痛みや腫れ、変形がある時 
やけど	◆	◆ 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。	◆	◆ 傷が深く、出血が多い時 
ねんざ	◆	◆ 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。 	◆	◆ いつまでも出血が止まらない時 
鼻血	◆	◆ すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。	◆	◆ 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時 

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
まんまとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言った、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

山県高校には現在 4 台のAEDがあります。

- ★事務室前
- ★職員室 (8月まで)
- ★体育館
- ★グラウンド

AEDは、音声で指示をしてくれます。その通りに行えばいいのです。

○自宅に救急箱を準備しましょう

「救急の日」に、一度自宅の救急箱を確認してください。もし、ない場合は箱に入れなくても袋でもいいので、すぐに持ち出せるようわかる所に置いてください。

また、いつも飲んでいる薬等は各自が保管しいつでも持ち出せるようにしておくといいですね。

ぜひ家族みんなで確認してください。

9月9日は
救急の日

年に一度は確認を！ 救急箱

- 期限切れのものはありませんか？
- 開封から時間が経ったものではありませんか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？



防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。



『9月1日防災の日』

今年は、日曜日です。
是非家族で話し合ってください。

★地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。

★遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。
・・・連絡の中継をしてもらえます。

★非常用持ち出し袋は食料品だけではなく、自分の生活の中で必要な物を考えに入れておきましょう。

