



# 保健だより 9月

今月の目標：生活習慣を確立しよう。 自然災害への備え。

感染症対策の継続

山高保健室NO. 6 R6. 9



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日。皆さんの生活、健康に大きな影響のある内容の日です。災害を防ぐという意味の「防災」について考えてみてください。生徒保健美化委員会の山高祭発表を今年度は「防災」関連にしました。9月から10月にかけて、考える時間をもってほしいと思います。そして、「救急」について知ってほしいことも載せます。「救急車の呼び方」等です。確認してくださいね。

9月1日は防災の日

おうちで地震対策

おうちのひとと確認してみよう!

じ し ん た い さ く

寝室

なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする

出入口の近くには置かない

本棚

突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

知っておくと便利 防災豆知識

非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。

ホイスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

救急車を呼んで！  
と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p><b>1 「119」とダイヤルして 電話をかける</b></p> <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p><b>2 まずは落ち着いて</b></p> <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p><b>3 救急であることを伝える</b></p> <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p><b>4 来てほしい場所（住所）を伝える</b></p> <p>図書館の前です</p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。</p>	<p><b>5 具合が悪い人の 年齢を伝える</b></p> <p>70才くらいの女性です</p> <p>大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。</p>	<p><b>6 自分の名前と 連絡先を伝える</b></p> <p>救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる可能性があります。</p>

AEDを持ってきて！  
と言われたら

**外でAEDを  
上手に探す方法**

● **「日本全国AEDマップ」とスマホで検索**

WEBの地図上でAEDの場所を探ることができる  
サイトがいくつかあります。

● **人が集まる場所などを探す**

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。  
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに  
本校のAEDの場所は

事務室前・職員室  
グラウンド・体育館

◆救急車の呼び方、覚えておいてください ↑

7月に一部の生徒が「救急法講習会」に参加しました。倒れている人がいた時の対応について、消防署の方から実技を含め、多くの事を教えていただきました。まず「意識の確認・声をかけて反応があるか」、そして助けを呼び、「意識がない場合等」救急車を呼んでもらう、AEDを持ってきてもらう・・・をお願いしてください。

山県高校には現在「4台」のAEDがあります

→事務室前廊下・職員室西入り口付近・グラウンド器具庫内・体育館放送室

覚えておいてくださいね！

保健だよりに掲載されているイラスト等は日本学校保健研修社「健」より使用