

ほけんだより 9月号



向陵高等学校 保健室
令和5年9月8日
文責：養護教諭 村上

9月は防災月間です



Let's sport I 講座お疲れさまでした。さて、9月は防災月間です。9月は1923年に大被害をもたらした『関東大震災』が起きた月です。日本は自然災害が発生しやすい国で、これまでもさまざまな災害に見舞われてきました。

みなさんには、今、私たちにできることは何か考え、行動してほしいと思います。防災に対する意識を高め、いざという時でもパニックにならないよう準備・心構えをしておきましょう。

災害への備えを確認しておこう！



非常用持出袋を準備しよう



ハザードマップを確認しよう

《非常用持出袋の中身の例》

- 貴重品類**…公衆電話用の10円も忘れずに
保険証 印鑑 通帳
- 避難用具**…懐中電灯 携帯ラジオ 乾電池
- 生活用品**…布団 軍手 缶切り ライター
携帯用トイレ カイロ
- 救急道具**…処方箋の控えもあると安心
- 非常食品**…飲料水も含め最低3日分
そのまま食べられるものが便利。
- 衣料品**…防寒具や雨具も役立つ

ハザードマップで分かること

- ①家の周りの災害リスク**
洪水や津波で浸水するかもしれない地域や土砂崩れの危険がある場所が分かる
- ②避難するルート**
危険な所が分かれば、安全に避難する道順を考えておける
- ③通行止めになるかもしれない道**
避難するとき「通れない」を防ぐ



171

災害伝言ダイヤルを覚えておこう！

171は災害時に利用できる声の伝言板です。いざというときのためにも覚えておきましょう。



9月9日は救急の日です

覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ

もし倒れている人を発見したら



その場で皆さんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ**コール**



やるべきことは？

- ・大きな声で応援を呼び
- ・周りの人に119番通報をお願いする
- ・近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

プッシュ 胸骨圧迫

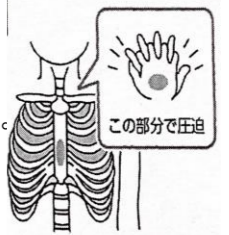
普段通りの呼吸をしていなかったら、**胸をプッシュ**

呼吸の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とおなかが上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫を始めましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐにしましょう。



【胸骨圧迫のポイント】

強く！（胸が5cm、子供は胸の厚みの3/1沈むように）

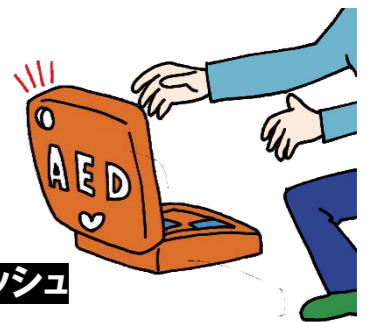
速く！（1分間に100～120回のテンポで）

絶え間なく！（なるべく中断しないように）

AEDが到着したら

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを**プッシュ**



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用します。電気ショックによって心臓を正常な状態にします。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので従います。電気ショックの必要があるかどうかも機会が判断してくれます。

電気ショック後、または電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので救急隊が来るまでAEDと胸骨圧迫を繰り返しましょう。