

# ほけんだより



2022年9月  
松江西高校 保健室



2学期が始まりました。皆さん、夏休みは満喫できましたか？夏休みモードから学校モードへの切り替えが必要ですね。元気に学校へ来られるように生活リズムを整えましょう。気温もまだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策を忘れないようにしましょう。

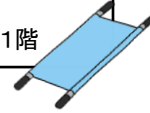


## 9月9日は救急の日



9月9日は、「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、「救急の日」と定められています。救急の日を機会に、学校のAEDや担架の場所や使い方などを再確認しておきましょう。

AED  
2階職員室前、職員玄関前(外)  
体育教官室前  
担架(たんか)  
保健室前、体育館1階



### 一次救命処置(BLS)



突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が実施する応急処置

### 意識と呼吸を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- 普段通りの呼吸をしていますか？



意識も呼吸もない時

その場にいる人で手分けをして、①②③を同時に行います。

### ①心肺蘇生

#### ●胸骨圧迫

**強く:** 胸が5cm以上沈むぐらいの力で  
**速く:** 1分間に100回以上のテンポで  
**絶え間なく:** なるべく交代しながら休みなく

#### ●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。

★人工呼吸がためらわれる場合は、胸骨圧迫だけでもOK!



### ③AED

#### ●音声案内に従って操作

ふたを開けると、自動的に電源が入るようになっているものもあります。

#### ●電気ショックは自動で

AEDが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行われます。間違って作動することはないので、意識のない人に対しては、なるべく急いで使ってください。

「電気ショック不要」で安心しないで！  
AED 適応外の心停止があります。  
心肺蘇生は続けましょう！

### ②119に通報

#### ●落ち着いて担当者の質問に答えます。

・「火事ですか？救急ですか？」→「救急です」  
・場所: 町名や番地は分かる範囲でOK  
目印になる建物やお店などを伝えます。

・状況: 病人やけが人の性別、年齢、様子など

→ 病人やけが人の意識があるか、  
けが人の場合は、どこの部位(出血の有無など)  
病人の場合は、どんな症状が出ているか など

★救急車が来るまではその場から離れない(安全が保たれていれば)

救急車到着までにかかる時間は  
全国平均で約8.9分  
その間の処置が命の行方に  
大きな影響を与えます！



### 出血が多い時



出血している部分に、ハンカチやタオルを当て、上から強く押さえて止血します。

★ピニール袋を手にかぶせて処置をすると安全です。



## 防災の日を知っていますか？



9月1日は防災の日です。防災の日が9月1日に設定されたのは、1923年9月1日に発生した関東大震災が由来しています。防災の日はその名の通り、「防災に備えるための日」です。

通学路の危険な場所、避難場所、家族との災害時の集合場所や連絡方法を再確認しましょう。

非常時の持ち出し袋を準備しておこう！



大きな地震や災害が発生した直後は、電気や水が使えず、食べ物などが手に入らなくなることがあります。そのため、懐中電灯や携帯トイレ、水、保存食などを入れた非常持ち出し袋を用意しておき、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

### 非常時の持ち出し袋に入れる物(例)

<p>ラジオ 電波が届くところにラジオさえあればどこにいても放送を聴ける</p>	<p>救急セット、マスクなど 災害時は様々なケガをすることが考えられるため</p>
<p>懐中電灯 夜間に災害が発生した場合に必要</p>	<p>使い捨てカイロ 緊急時に暖房器具代わりの役目を果たしてくれる</p>
<p>電池 ラジオや電灯、充電にも使える</p>	<p>軍手や靴下など 災害で倒壊した建物の破片やガラス片などから守ってくれる</p>
<p>保存食 災害発生時、食料が手に入りづらくなる水やレトルト食品、缶詰などの準備を！ 備蓄は最低3日～1週間分が目安</p>	<p>雨具(レインコート) 傘をさして避難をするのは困難！ 身体が濡れて冷えると、風邪や低体温症などのリスクも高まる</p>

### □ 災害発生時はどこに避難したらいいの？

災害で自宅が倒壊または焼失して帰れない人や、自宅にいると危険な場合などのために、各学校や公民館、公園などを「指定避難所」や「指定緊急避難場所」に指定しています。

避難する時は、住んでいる地区の指定避難所に行かないといけませんか？

指定避難所は住んでいる地区に限らず、どこの避難所でも全ての方が避難できます。

### Point

松江西高校は乃木地区の避難所の1つに指定されています。

地震災害、水害、土砂災害に対応しています。

### □ 非常時の連絡方法は？

- 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。
- 公衆電話の無料化について知っておく。  
大規模な災害や交通機関の事故等が発生した場合には、公衆電話から発信する際の通話料等が無料となる場合があります。事前に公衆電話の利用方法や設置場所を確認しておくといでしょう。