

ほけんだより 9月

尾西第二中学校
保健室
9月3日(火)

9月1日 防災の日



夏休み中に、南海トラフ地震情報がテレビで発表されたり、台風がきたりと自然災害について考える機会が多かったと思います。
ビックリしたり、不安になったりした人もいるのではないのでしょうか。
どんな時でもまずは自分の身を守りましょう。そして、今一度、家族と地震はもちろん、災害等の対策について、話し合う機会にしてみましょう。

避難のときの約束 おはしも

災害が発生して避難するときは、ふだんは冷静な人でも、焦って自分でも驚くような行動に出ることがあります。そんなときに思い出してほしいのが「お・は・し・も」です。
自分や周りの人の命を守るために、しっかり覚えておきましょう。

- お** 押さない
人が密集している場所では、特に危険！階段も注意しましょう
- は** 走らない
走って転ぶと、自分も周りの人も危険です
- し** しゃべらない
ラジオ放送や先生からの指示など重要な情報が聞こえにくくなってしまいます
- も** 戻らない
何か気になるものを置き忘れた場合でも、危険な場所には戻らず、まっすぐ避難場所に向かいましょう

防災の日 知ってる？ ハザードマップ

「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？
「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。
「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。

設置場所
AED → 職員室と体育館
担架 → 職員室と保健室



お知らせ

9/10 新入大会前等検診があります

2学期には、新入大会や体育祭があるので、9/10(火)に事前の健康診断を行います。全学年の中から、事前に配付した調査票から抽出した人が対象です。事前に該当する人にはお知らせするので、当日体操服を持ってきてください。

9月9日 救急の日

救急の日に関連して、心肺蘇生の手順を載せました。
いざというときのために参考にしてください。



発見
肩をたたきながら「もしもし、大丈夫ですか？」と確認。反応なし。



応援
周りにいる人を呼ぶ。救急車要請・AEDをお願いする。



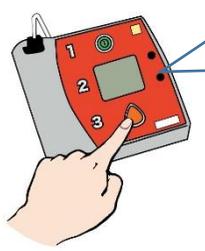
呼吸確認・胸骨圧迫・AED 発見した人は呼吸を確認。普段通りの息がない場合(判断に困るときも)胸骨圧迫をする。AEDを持ってきた人はAEDの準備をして使用する。



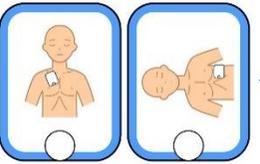
救急車を要請した人
は、今の状況を伝えた後、電話は切らずに司令官の指示に従う。



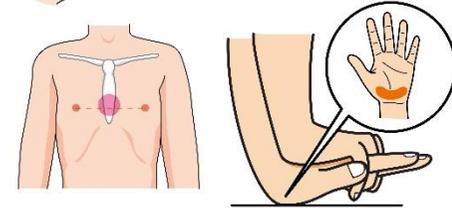
救急車到着
貼ったパッドは、そのまま引き渡す。



AEDは自動音声流れるので、その指示通りに従う。



AEDの中にパッドが入っている。イラストが描いてあるので同じように貼る。



胸骨圧迫の場所と手の位置
『強く・速く・絶え間なく』で1分間に約100~120回 約5センチ沈むように(小児は胸の厚さの3分の1)

