

ほけんだより9月

令和3年9月1日 身延中学校保健室

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック!
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議

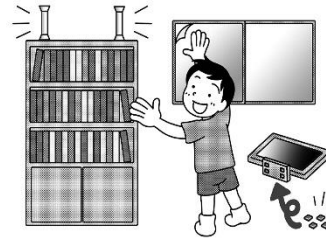


安全な道は? 待ち合わせ場所は? 持ち出すものは?

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日

9月1日は 防災の日 家族で防災会議をしよう

家の中の対策は? ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認

家にいるときに災害が起こったら? ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認

別々の場所にいるときに災害が起こったら? ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう



2021年5月、大雨などの災害時に与えられる避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが...では、対象地域の全員が緊急避難場所へ避難しなければいけないのでしょうか?

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親せきの上に行くことも避難です。災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことが大切です。



9月9日は救急の日



自分でできる! 応急手当 3つのポイント

- 1 洗う**
 - +すり傷: 水道水で傷口の汚れを洗い流す
 - +目にゴミが入った: 水をためた洗面器でまばたきをして洗う
- 2 冷やす**
 - +やけど: 痛みがなくなるまで流水で冷やす
 - +つきゆび・ねんざ: 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える
- 3 押さえる**
 - +切り傷: ハンカチなどを当てて止血する
 - +鼻血: 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

そのケガ、もしかしら防げたかも

保健室で手当をするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

- うっかりした**
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった
- ゆだんした**
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした
- あわてていた**
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ
- ふざけていた**
【例】そうじ中ポールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った
- ルールを守らなかった**
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



コール 119番通報と AED要請

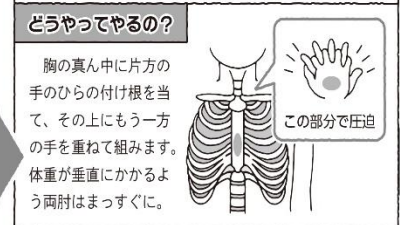


- やるべきことは?
- 大きな声で応援を呼ぶ
 - 周りの人に119番通報をお願いする
 - 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

プッシュ 胸骨圧迫



「普段通りの呼吸」の確かめ方は?
呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているか確認します。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はじめましょう。



- 胸骨圧迫のポイント
- 強** < 胸が約5cm(子どもの場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように
 - 速** < 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

プッシュ AED



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する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

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、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかも機械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が自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

※一般社団法人 日本救急医学会