



# 保健だより 新学期号



上溝南高校 保健委員会



長いようで、短い夏休みが終わり、二学期が始まりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

暑い中生活していると、急に体調が悪くなることが多いと思います。目の前で人が倒れてしまった時、あなたはとっさに行動できますか？勇気も大事ですが、まずは、その手順を知っておくことが大切です。一人でも多くの人を救うため、今月の保健だよりでは救命処置についての内容です。

**Q**

学校のAEDは  
2つあります  
が、どこにありますか？

**Q**

救急車は平均何分で  
到着するでしょう？

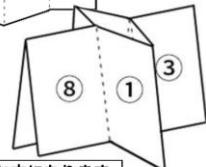
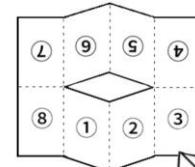
**A**

～体育館工事が終わるまで  
職員室、事務室前  
△工事后は体育館と事務室前

**A**

約10分

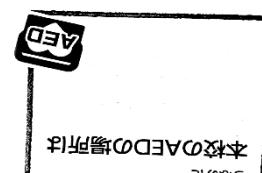
救急車を待つようじや遅い！



印刷して折ると本になります。  
ぜひ財布などに入れて  
いざと言う時に備えましょう



心肺蘇生法  
（胸骨圧迫）



1分間に100~120拍程度の曲は、胸骨圧迫のリズムを学びのに適しています。わたしのお勧めは、Mrs. GREEN APPLEの『ダンスホール』です。他には、『アンパンマンのマーチ』『うさぎとかめ』などがあります。100~120拍/分の自分がやりやすい曲を見つけてみてもgood!

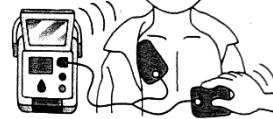
## AEDの使い方

① AEDの電源を入れる。



股は取りましょう。  
女性の場合、人目に触れないよう布を被せる配慮が出来ると良い

② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



119番通報すると、  
救急隊の人からこんな  
ことを聞かれます。  
できるだけ落ち着いて、  
はっきり答えてましょう。

「火事ですか？ 救急ですか？」

「どうしましたか？」

「誰が、いつから  
どうしたか・どんな状態か？」

## 9/1は防災の日

1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓に、災害への意識を高めるために制定された日です。

この関東大震災では、死者・行方不明者が推定10万5,000人に上り、住家は、全半潰・消失・流出・埋没により、総計37万棟が被害を受けたと言われています。こうした過去の災害の教訓を活かし、地震による被害を軽減するために、ぜひご家庭でも防災体制を見直してみてください。

また、9月30日（火）には防災訓練が予定されていますので、災害について改めて考える機会にしましよう。

### 防災グッズの点検を今一度！

これは、災害時に必要な防災グッズの一覧です。みなさんのご家庭では、これらのグッズは準備できていますか？

防災の日を機に、未購入のグッズは早めに揃え、災害に備えておきましょう。

また、購入して満足するのではなく、グッズが実際に使えるか、水や食料の賞味期限は切っていないか等を確認してください。いざというときにせっかくそろえたものが使えず、慌てることがないように備えましょう。

災害時に困らないよう、点検を怠らず、常に備えを万全にしておきましょう。



### 災害の「備え」チェックリスト

首相官邸

監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

#### 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品  
（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!）
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- オリエンテーションマップ
- 救急用品  
（はんそくぐ、包帯、消毒液、常備薬など）
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

#### 感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 体温計

#### 一緒に持ち出そう!!

- 貴重品  
（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）

#### 子供がいる家庭の備え

- ミルク（キューブタイプ）
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- ネックライト

#### 女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル

#### 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 介護食
- 入れ歯・清潔剤
- 吸水パッド
- デリケートゾーンの清潔剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

#### 備蓄品

お家に備えておくもの！

□ 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分  
保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！

□ 生活用品  
例えは、ティッシュ、トレイクトーベー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

首相官邸ホームページ『災害の「備え」チェックリスト』より

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf&ved=2ahUKEwiQo8PM67qOAxUbnq8BHeoGEWsQFnoECFYQAQ&usg=AOvVaw0f4H01Bshk4lHnEl30NTx5>

## 8月・9月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	8/27（水）	9/3（水）	9/17（水）	9/24（水）
スクールソーシャルワーカー	8/27（水）	9/3（水）	—	9/24（水）

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けられることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。