

ほけんだより 9月

NO. 14 令和6年9月6日 大柿中学校保健室

2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？

まだまだ暑いですが、暦の上では8月7日から「立秋」とされ、「立秋」から「立冬」に入る前日までを秋とされています。大柿中学校の周りでもスズムシやツクツクボウシなどの空の虫の声が聞こえてきました。

スポーツの秋、読書の秋、実りの秋など、秋の楽しみ方はさまざま。食欲の秋だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしましょう。



生活リズムを
学校モードに
戻そう！



夏休みの生活が定着してしまい、寝る時間が遅いままになっている人や久しぶりの学校生活で、疲れが十分に取れていない人が多いようです。そのため、夏休み明けの9月は体調が整いにくいものです。また、生活リズムの乱れは熱中症リスクを高めます。まだ暑い日が続くので、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、適度な運動で体力をつけて、熱中症や秋バテを予防しましょう。

9月1日は防災の日



9月1日は防災の日でした。みなさんは家庭で避難グッズや備蓄品を準備したり、災害が起こったときにどう対応するか話し合いをしたりしていますか？先日也是非常強い台風10号によるさまざまな影響が連日ニュースで報道されていましたね。幸い、広島県は土砂や水による被害はありませんでしたが、他県では土砂崩れや浸水被害などがありました。

台風は事前に知ることができ、ある程度準備をすることができますが、地震はいつ起こるかわかりません。もしもの時に備えて、この機会に必要なものを準備したり、避難場所や連絡手段を家族で話し合ってみたりしてみましょう。



災害時に必要な水の量はどれくらい？



大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水
命を守るための水
必要量
1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも **3日分**
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水
手を洗う、トイレを流す、食器を洗うなどに使う水
必要量
あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

9月16日は敬老の日



おじいちゃん・おばあちゃんにも熱中症予防や防災について教えてあげましょう。

続々と受診・治療をした報告が保健室に届いています。夏休みの受診のご協力ありがとうございました。受診がまだの場合は、早めに専門医への受診をお願いします。



9月9日は語呂合わせから、「救急の日」と定められています。救急とは、急に病気や怪我をした時に応急手当をすることです。もし、目の前で助けを必要としている人いたとき、胸骨圧迫やAEDを使うことができますか？ 救急車を呼ぶことができますか？ この救急の日を機会に胸骨圧迫の仕方やAEDの使い方、救急車の呼び方などを確認してみましょう。

学校の掲示板には、自分でできる応急手当について掲示してあるので、自分でできるようにしましょう。



救命処置

事 故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）^{※1}。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたります^{※2}。救急車を待っている手遅れになることがあるのです。

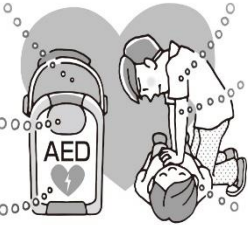


※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現状」
※2：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます^{※3}。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています^{※3}。



※3：日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく！」

➕ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



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。



➕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と連絡先を伝える



AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを上手に探す方法

●「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

●人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は

玄関横

に設置しています



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

