

ほけんだよ！9月

愛媛県立川之石高等学校
保健室 ー9月号ー

朝、晩涼しく、過ごしやすい日が増えてきました。体育祭も終わり、皆さんが次の目標達成に向けて力を注ぐのに最高の季節になりつつあります。心身ともに健康で安全に過ごすことができるように意識していきましょう。

安全にくらそう

防災の日
9月1日

救急の日
9月9日

川之石高校の

心肺蘇生法については裏面で確認を！

AEDの設置場所は

- 食品加工実習室入口横
 - 体育館入口横
 - 寮
- です。



防災のこと、
考えていますか？

令和3年5月20日から新しくなった避難情報。いざというとき、どんな行動をとればいいのかを考えたり、防災用品を見直したりしてみましょう。

(参考：内閣府 HP)

警戒レベル	新たな避難情報等	
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保 ※警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！
～〈警戒レベル4までに必ず避難！〉～		
4	災害のおそれ高い	避難指示
3	災害のおそれあり	高齢者等避難 ※災害レベル3は、高齢者以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報（気象庁）

担当 2-2 <家庭での備え～これだけは準備しておこう>

〔食料・飲料などの備蓄〕

- (例)・飲料水 3日分 (一人1日3リットルが目安)
 ・非常食 3日分の食料として、炊飯(アルファ米など)、ビスケット、乾パンなど
 ・トイレットペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

〔非常バッグの準備〕

- (例)・飲料水・食料品(ビスケット、カップめんなど)・貴重品(現金、健康保険証など)
 ・救急用品(ばんそうこう、常備薬など)・マスク・ヘルメット・懐中電灯・衣類・携帯ラジオ
 ・洗面用具・ウエットティッシュ・使い捨てカイロ・軍手など

〔家族の安否確認方法や集合場所の話し合い〕→ 災害伝言ダイヤル171

〔避難場所や避難経路の確認〕→ 防災マップ・11ガードマップ(災害予測図)

〔その他〕

- (例) ローリングストック (賞味期限が近くなったものを食べ、なくなった分を買い足すようにする。)

(参考：内閣府 HP)

できていますか？



食べ物・飲み物の備え



もしものとき、あなたは **行動** できますか？

倒れている人を見つけたときは、そばにいる人の助けがあれば、命が助かる場合があります。どのように行動したら良いのかを確認しておきましょう。解答は一番下にあります。

倒れている人を見つけた 1



→ **A** 周囲の安全を確認して近づく

→ **B** すぐに駆け寄る

意識があるか確認したい... 2



→ **A** 強く揺さぶりながら声をかける

→ **B** 両肩を軽くたたきながら声をかける

意識がない、またはあるかわからない... 3



→ **A** そのまま意識があるかわかるまで声をかけ続ける

→ **B** わからなくても、周囲に助けを求め、119番とAEDを準備してもらう

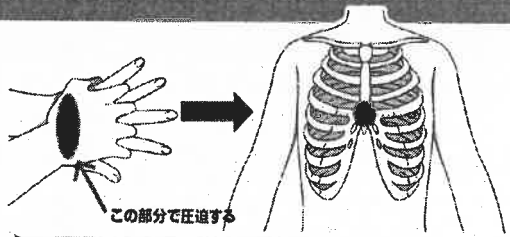
呼吸がない、またはあるかわからない... 4



→ **A** 心音がしっかり聞こえるように、周りに静かにしてと頼む

→ **B** わからなくても、胸骨圧迫をはじめ

胸骨圧迫はどの位置を、どんな手で押せばいいのか... 5



→ **A** おなかを両手を重ねて手のひら全体で押す

→ **B** 肋骨からたどって、胸の中央を、両手を重ねて組んだ親指の付け根で、真上から押す

胸骨圧迫のリズムと深さは... 6



→ **A** なるべく早く、浅めに押す

→ **B** 1分間に100回のリズムで、5センチの深さまで押し、もとの位置まで戻す

※現在はコロナ禍ですので、救急処置を行う場合にも次のようなことに注意が必要です。

- ◎自分のマスクがあれば着用する。 ◎顔が近づきすぎないようにする。
- ◎エアロゾル（空気中に漂う微粒子）の飛散を防ぐため、胸骨圧迫の前にハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にかぶせる。
- ◎成人には、人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫だけを行う。
- ◎傷病者を救急隊に引き継いだ後は、速やかに石けんと流水で手と顔を洗う。
- ◎傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチ等は、直接触れずに廃棄する。

(参考：一般財団法人救急振興財団・応急手当講習テキスト)

解答①→A、②→B、③→B、④→B、⑤→B、⑥→B