

# ほけんだより 9月

仁保中学校 保健室

令和元年 9月 13日

2学期が始まり、同時にあわただしく体育祭の練習と全力を出し切った本番が無事に終わりました。これからは「学習モード」への切り替えが必要となります。「11時までに寝ようよ」を忘れずに、「夏休みモード」から「通常モード」へ生活リズムを切り替えましょう。

眠れない...  
こんなNG習慣ありませんか？

- 布団の中でスマホやゲームをする
- 昼間にまったく体を動かさない
- 朝寝坊大好き
- 夕方以降にコーヒーなどでカフェインをとる

体にも心にもとても大事な睡眠。時には心の不調から眠れなくなる場合もあります。何も心当たりがないのに眠れないという人は、保健室へ相談しに来てくださいね。

大型台風や地震など、最近の日本列島ではあちらこちらで自然災害が増えています。いつどこで起きるのか分からないのが災害です。あなた自身、そして大切な人の命を守るために、「その時自分はどの行動するか」「どう備えるか」について考える機会をもちましょう。

## 防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は？

議題1

### 避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

議題2

### 連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題3

### 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。

## 非常用持出袋の中身は？

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？玄関か家の出入りに近い場所に常に置いておきましょう。

### 《非常用持出袋の中身》

**貴重品類** 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など

**避難用具** 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに

**生活用品** 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

**救急用具** 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です

**非常食品** 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です

**衣料品** 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)



昨年、救急車で運ばれた人数は？

昨年、救急車で運ばれた人の人数は何人が知っていますか？実は **596万202人** にもなります。この人数は2020年の東京オリンピックの開会式が行われるオリンピックスタジアム収容人数の87個分です。時間になると、**5.3秒に1人**が救急車で運ばれていることとなります。今日あなたが怪我をせず無事に1日を過ごせたのも、運が良かっただけなのかもしれません。学校にいるとき、登下校の時「これくらい大丈夫」と思ってルールを守らず行動している人はいませんか？少しの心がけで防ぐことのできる怪我也有ります。改めて、自分の普段の行動を見直してみましょう。

## AED講習会

上にも書いた通り、昨年5.3秒に1人が救急車で運ばれています。つまり病気や事故によって心臓が停止した人を目撃することがいつどこであってもおかしくありません。心臓が止まると3分で約50%の人が死亡すると言われています。そのため救急車がくるまでの約7分間に命を繋ぎ止めることが重要になってきます。仁保中学校では**9月24日**に1・2年生と保護者の方を対象にしたAED講習会が開催されます。受講される生徒の皆さんは一次救命処置の知識と技術をしっかり身につけましょう。



申込み期間を過ぎましたが、受講されたい方がいらっしゃいましたら、養護教諭まで！



## 救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのはこんなとき

- 突然倒れた
- 反応がない
- ふだんの呼吸とちがう (しゃくりあげるような呼吸)

**胸骨圧迫をしよう** 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

**AEDを使おう** 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！

夏休み中 治療に行けなかった人は 早めに病院へ

健康診断で見つかった病気の治療が済んだ人は 治療完了届の提出をお願いします。

