

# 保健便り9月



R1. 9. 3

今治西高校保健室

担当 203 207HR

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。朝夕の風に秋の気配を感じる一方で、日中はまだ暑さが続いています。引き続きこまめな水分補給、運動中は適度な休憩をし、熱中症には十分注意しましょう。運動会まで、あと数日となりました。けがの防止、安全を第一に、声を掛け合いながら運動会を成功させましょう。



## <生活習慣を学校モードへ>

新学期が始まってから、1週間が経ちました。そろそろ学校の生活リズムをつかめているでしょうか？夏休み中の生活習慣の乱れから疲れが出たり、夏の疲れから体調を崩している人もいます。新学期疲れにならないために、生活リズムを見直し、体調を整えましょう。



## <まだまだ熱中症に注意>

8月に比べ過ごしやすい気温になってきました。雨の日が続いていますが、雨の日は気温が低くても湿度は高いため、油断をしていると熱中症になることがあります。運動会の練習中、熱中症になることのないよう、朝はしっかり朝食をとり、こまめな水分補給を心がけ、予防に努めましょう。運動中はお茶や水だけでは塩分が補給できないため、スポーツドリンクで効果的に塩分補給ができます。



**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？

**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



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

**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



**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



**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



**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

避難の時に持ち出すことのできるよう、玄関か家の入口に近い場所に置いておきましょう。



倒れている人を発見したとき、あなたはどうしますか？まずは119番通報をしますが、通報をしてから救急車が現場に到着するまでには全国平均で約8分かかります。たとえ8分でも、AEDを使い救命処置をすると、救命の可能性は高くなります。一人の勇気と行動で、命を助けることができるよう、心肺蘇生の手順やAEDの使用法など、緊急時に備え、覚えておきましょう。

## 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違って、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！



### 生徒保健委員会より

8月1日に松山の生涯学習センターで開催された愛媛県高等学校保健委員研修会に保健委員2名が参加しました。午前中は3校の保健委員の発表(8020運動、健康を考えた食生活について、みんなで考える防災について)を聴き、午後からは日常や緊急時に備えた応急手当について学びました。以前にも、学校の授業などで応急手当や心肺蘇生法について学んだことはありましたが、知識の再確認ができてよかったです。いざという時は自分たちが率先して行動できるように学んだことを忘れないようにしたいと思います。



イメージトレーニング

# 救急車を呼ぶときは



119番で救急車を呼ぶときには、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。



火事ですか？ 救急ですか？



救急です



住所はどこですか？



（住所を伝える）



どうしましたか？



（誰が、どんな様子が伝える）



おいくつの方ですか？



〇歳です（わからなければ大体の年齢を伝える）



あなたの名前と連絡先を教えてください



私の名前は〇〇です。  
電話番号は XXX-XXXX-XXXX です



保健委員会より

生徒