



中町中学校 保健室
令和5年9月4日

長い夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の部活や夏のイベントなどで真っ黒に日焼けしている皆さん、いろんな体験ができたことでしょう。

2学期は体育祭や文化祭など学校行事が目白押し！！心とからだをスムーズに学校モードに切り替えて、どの行事も自分の力を十分発揮できると良いですね♪



災害が起きた時、あなたはどどうする！？

9月1日は
防災の日

今年の夏は、台風やゲリラ豪雨による被害が全国各地で見られました。皆さんが住んでいる多可町は海から離れていますが、海の近くを訪れた時は津波の心配をする必要があります。また、地震や台風などの災害が起きた時には、土砂崩れや川の増水にも気をつけなといけません。この機会に、防災について家族で考えてみましょう。

地震が起きたら

①自分の命を守る

塀や窓ガラス、電灯など倒れたり落ちたりする物から離れ、頭を守る。

②状況に応じて行動する

建物等が倒壊していて危険であれば離れるなど、周囲の状況を確認する。



集合場所を決めておく！

災害があった時の避難所や家族がバラバラの時にどこに集合するか、話し合っておくことが大事！

「非常用持ち出し袋」用意していますか？

災害によってライフライン（電気・ガス・水道等）が止まった時、生活に必要な物品もない中どのように過ごしたらいいのでしょうか？

災害の大きさや状況にもよりますが、支援物資はすぐに届かないことが多いです。自宅や避難先で最低2～3日過ごせる物品を用意しておく必要があります。持って行ける量も限りがあるので、家族で何を入れておけばいいか、普段から話し合っておきましょう！

中身を確認！

非常用持ち出し袋



大雨で命の危険が！

避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする

レインコートなどを着る

頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない



地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。



あなたにもできる「救命処置」



9月9日は救急の日。中学生の皆さんにもできる救命処置について紹介します。あなたの大切な人が突然目の前で倒れたら・・・すぐに行動できますか？！

〈救命処置の手順〉

①反応の確認

「大丈夫ですか？」と声をかけ、反応がなければ②へ

②助けを呼ぶ

助けに来てくれた人に「119番通報」&「AED」を頼む。

自分だけの場合

→ まず119番通報を！！

③呼吸の確認

10秒以内に確認。分からなければすぐに④へ

④胸骨圧迫

ここが一番大事！人工呼吸がためられる場合は省いてOK。ただし、胸骨圧迫は救急隊が来るまで！

⑤AED

音声指示に従えばOK。電源オン→パッド貼る→解析→電気ショックの流れ。電気ショックが適応にならない場合もあり、万能ではない・・・

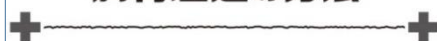
救急車の到着まで **約10分**

119番通報してから救急車が到着するまで約9.4分。(全国平均) その間に救命率がどんどん下がるため、その場に居合わせた人による救命処置がとても重要になります！！



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



約5cmの
深さで
圧迫する

真上から100～120回／分の速さで力強く！

★ポイント★

強く！

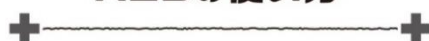
早く！

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。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

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。



2学期も忘れないで！！

2学期も、熱中症に要注意！！こまめな水分補給を忘れないで！！朝・晩は涼しい日もありますが、日中はまだまだ暑い！！各自で**多めの水分を持参する**ようにしましょう！

