

ほけんだより 9月

真野中学校 保健室 令和6年9月10日 発行



身体や心は学校生活のリズムに戻ってきましたか？ 朝方は涼しい風が吹き、少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。一日の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、自分自身で意識して体調を管理していきましょう。



9月9日は
救急の日



真野中の AED の場所、 知っていますか？



真野中の **AED** 設置場所は **職員玄関** です！



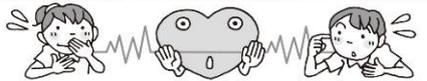
●職員玄関に入り、右側の壁にあります。

知らなかった人は一度見てみましょう。 ※緊急の時以外は触らないでくださいね。

AEDのマークが目立つように貼られた専用のボックスの中に置かれています。AEDを取り出すためにボックスを開けると、ブザーが鳴ります。急病人がいることを周りに知らせるための音です。(それと盗難防止) ブザーは鳴りっぱなしにしたままでよいので、すぐに傷病者のもとに持参してください。



救急車が
来るまでに！



あなたにもできる 救命処置

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10.3分(全国平均)*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。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のは手遅れになることがあるのです。

*1:総務省 報道資料「令和5年度 救急・援助の現状」
*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。



*3:日本 AED 財団 HP

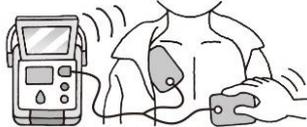
AEDの使い方

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

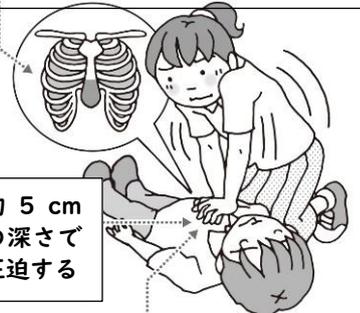


AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

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！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく！」

AEDの音声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。

すぐにできる！

スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。

ハザードマップの確認

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPから見るすることができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。



災害情報入手できるアプリのインストール

自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHK ニュース・災害」「Yahoo!災害速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。



テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声などで動画よりのバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。



モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめ。



災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。音声を録音・再生することができます。毎月1日・15日に体験利用できるので試してみましょう。インターネットで文字を登録して相手に伝えることができる「web171」もあります。(事前に利用者登録が必要)



NTT 西日本 HP 災害用伝言ダイヤル「171」
災害用伝言板「web171」



災害用伝言サービス「171」
パンフレット

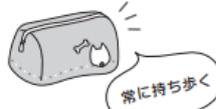
無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が災害してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。災害時、インターネットがつながりにくいときは「0000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

スマホを使わない防災もしておこう

非常時に必要なものを準備する

災害用ポーチ



常に持ち歩く

- ・ホイッスル ・小型ライト ・常備薬
- ・マスク ・小銭 ・ウェットティッシュ
- ・飴やチョコレート (命を守るもの)
- ・好きなキャラクターのグッズなど (心がホッとするもの)

非常用持ち出し袋



玄関や寝室に置く

- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・雨具
- ・防寒具 ・電池 ・現金 ・飲料水
- ・マッチまたはライター ・ビニール袋
- ・簡易トイレ ・食料品
- ・救急セット ・生理用品 など