

# ほけんだより



令和5年9月1日  
No. 2  
綾川町立綾川中学校

## 9月の保健目標「生活リズムを整えよう」

新型コロナウイルス感染症が第5類感染症へ移行してから初めての夏休みでしたが、みなさんは、心や体をゆっくり休ませることができましたか？楽しかったこと、頑張ったこと等、ぜひ周りの人に話してみてください。困り事、心配事、悩み事も、話しやすい人に話してみましょ。口にするだけでも、心が軽くなったり、自分の心の中を整理したりすることができます。



9月は、暦の上では“秋”ですが、日中まだまだ厳しい暑さが続きます。こまめに水分を摂ったり、運動をするときには休憩時間をとったりして、引き続き熱中症に気を付けましょ！

2学期も、みなさんの心と体が元気に生活できるように、保健室から一緒に考えていきます。



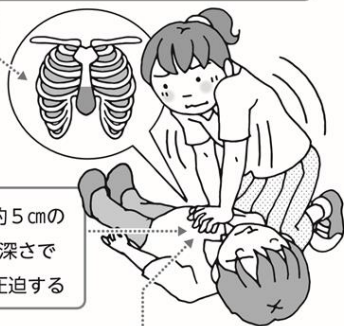
厚生労働省と総務省消防庁が毎年9月9日を「救急の日」と定めています。

大きな怪我…人が倒れている…。誰にも、そのような場面に遭遇する可能性があります。まずは救急車を呼ぶ、人を集める（大人を呼ぶ）ことが大切ですが、それ以外にもできることがあります。ここで、**居合わせた人が行うことで救命率が大きく上がる「心肺蘇生（胸骨圧迫・AED）」**について紹介します。

### 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」!**

**+** 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。

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。

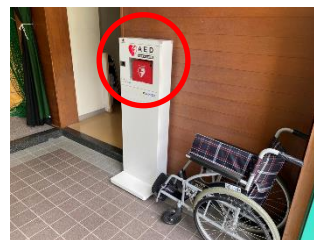


**+** AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

### ☆校内にもあります☆



【玄関正面】



【体育館入り口】



【武道場入り口】

校外にもたくさんあります。出かけた場所で探してみましょ！

# 9月1日は 防災の日



おうちの人と一緒に確認しておこう！

もしも自然災害が起こったら…。  
普段当たり前のようできていることができなくなるかもしれません。

これから起きるかもしれない自然災害から身を守るように、今できる備えを考え、家族の方と一緒に確認してみましょう。

## 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。



## 災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話が繋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。



おうちのタブレットやスマホに！

## 災害情報を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・防災」「Yahoo!防災速報」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。音声なので動画よりも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。

スマホを持つときは…

## 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」

電話が繋がりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるので試してみましょう。



## 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被災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。被災時、インターネットが繋がりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



## 非常時に必要なものを準備してみよう

### 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
- アメやチョコレート（命を守るもの） • ウエットティッシュ
- 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 • マッチまたはライター • ビニール袋 • 簡易トイレ
- 飲料水 • 食料品 • 救急セット • 生理用品（女性）など