



ほけんだより



令和6年 9月2日
豊玉高等学校保健室

2学期スタート！学校モードに切り替えよう



まだまだ湿度が高く、熱中症対策も必要ですが、「夏の疲れ」を引きずっている人は要注意。これから涼しく乾燥した空気が変わり、昼夜の気温差も大きくなりますが、気候変化に対応するため、疲れがたまりやすくなります。

生活リズムがまだ夏休みモードの人は、早起き・食事・運動・入浴などでしっかりと体調を整えましょう。気候に合わせた服装も心がけてください。



9月1日は防災の日

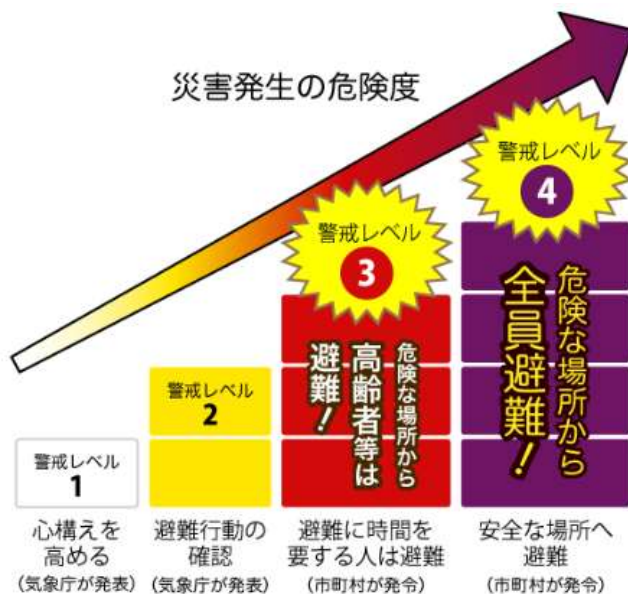
適切な避難行動がとれるよう確認しましょう。

「自分だけは大丈夫」と思ってしまうことを「正常性バイアス」といいます。日常生活では不安を取り除くのに有効ですが、これが災害時には仇（あだ）となります。災害時には意識して気持ちを非常事態モードに切り替えましょう。周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「命が何より大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。



★気象庁や市町村から出る避難情報については、「警戒レベル5（緊急安全確保）の発令を待たず、警戒レベル4（避難指し）までの段階で危険な場所から全員避難すること」

[警戒レベル5] (市町村が発令) は既に災害が発生・切迫している状況です。



【家庭でできること】

- 災害が起こった場合の役割や連絡方法を確認しておく。
- 2年に1回は非常用持ち出し袋の中身を点検する。



知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

9月9日は救急の日 必要なのは知識と勇気！

倒れている人を発見したら…コール&フッシュ！

反応がなければ **コール** 119番通報・AED要請

普段通りの呼吸をしていなかったら
胸を **フッシュ** **胸骨圧迫**

AEDの電源ボタンを **フッシュ** **AED**

本校のAEDは体育館入口にあります！

ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？ ハテナ **圧迫！**

Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送り出すためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫しても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえくような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。

心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

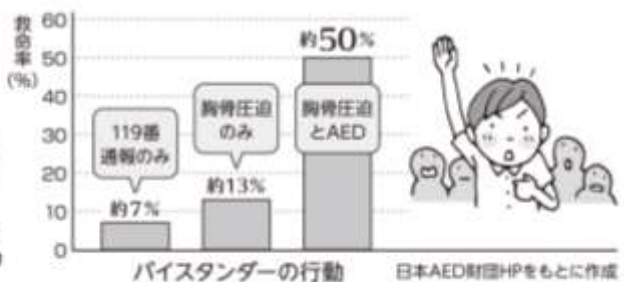
バイスタンダーになるのは、あなたかもしれません。

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるよう、学んで練習しておきましょう。
9月26日(木)には、避難訓練・心肺蘇生法訓練があります。