

ほけんたより9月

浦和西高校 保健室 令和1年9月号

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。秋の始まりを告げる涼しげな虫の声に夏の疲れも癒されそうです。2学期が始まりました。学校行事が多く、皆さんの活躍の場も多くなりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整え、健康な身体づくりを心がけましょう。

災害に備えよう

地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起こるかわかりません。もしもに備えて、非常用品を揃えておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。どれだけ被害を小さくするか（減災）という視点をもって、まずは落ち着いて行動できるようにしたいですね。

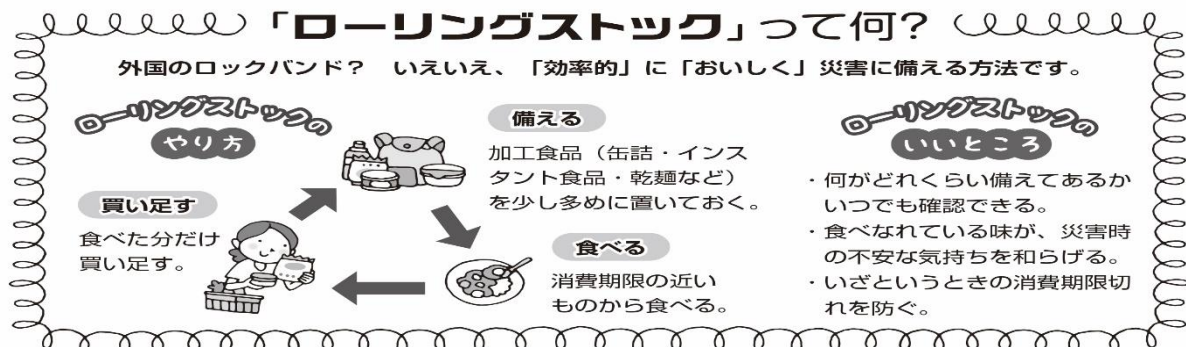
9月1日は
防災の日



< 家族でチェック✓ >

- 非常用持ち出し袋の中身や食料品の備蓄は十分か
(賞味期限が近いものは食べてしまって、新しいものを買います)
- 避難場所や避難経路を把握しているか
(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)
- 非常時の連絡方法を確認しているか
(スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、遠方の親戚などの連絡先も確認しておきましょう)

災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。(固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。ふだんでも体験できる期間があるので試してみましょう)





9月9日～15日は救急医療週間

ケガや災害から「自分」「人」を守る知識は、いざ！という時に戸惑わず、体も頭も動くために普段から繰り返し学ぶことが大切です。目の前で人が倒れたら、周りに人がいるときは、「倒れている人がいます。誰か来てください」と人を集めましょう。倒れた人の反応がなければ、「119番通報をお願いします」「AEDを持ってきてください」と指名してお願いしましょう。「AEDを持ってきてください」と指名されるかもしれません。駅や通学路などAEDがどこにあるかを確認しておくといいですね。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
まんなどき

- ・ 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言って、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！

♡本校のAEDは **HR棟1階トイレ付近と体育館入り口** に設置してあります。



8月9日防災学習センターにて高校生災害ボランティア講習会がありました。本校を代表して、山岳部から2名の生徒が参加しました。救急救命講習・施設体験の他、グループワークは、災害時を想定した避難所のルールについて情報提供のあり方、支援物資分配の仕方、避難スペースの確保、共同で使用する施設掃除の役割分担等、テーマに沿ってグループで意見交換し一つの方向性を決めて避難者に説明する演習なども行いました。

1年 日野くん

講習会に行って来てまず体感したのは災害の恐ろしさでした。風速30m/sを体験したり、震度7を体験したりして、その恐ろしさを実感しました。次に心肺蘇生法、AEDの使い方などを学びました。力を入れるコツが難しく大変でした。今回の講習で学んだことは、これから起きるかもしれない災害等のときに活かしたいと思いました。

1年 藤澤くん

当日、私たちは救急救命講習や応急手当講習などを受けました。小・中学校で定期的に学んでいたAEDの使い方を復習することができました。1日かけての活動でしたが、震度7の地震、消火活動など貴重な体験をさせていただきました。参加して良かったです。