

ほけんだより 9月

浜松東高校
保健室
R6. 9. 5
第6号

夏休みが明け、2学期が始まりましたね。みなさん、調子はどうですか？まだ“学校がある日”のペースを取り戻せていない人も多いかもしれませんね。まずは、早寝早起きや毎日3食摂取するなど、生活習慣を正しくすることから始めませんか？生活習慣を正すことで、体内時計も正しくなり、生活のペースを取り戻しやすくなりますよ。

防災対策、していますか？ ～9月1日は防災の日～

8月8日に宮崎県で大きな地震が起こり、初めて「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表され、普段以上に“災害”を意識することとなった夏休みでした。また、地震だけでなく、これからの季節は台風による被害も心配です。みなさん、防災対策はしていますか？災害は、いつ・どこで・どの程度のものが発生するのかわかりません。そして、災害が発生してから行動するのでは間に合いません。普段から災害が起こった時のことを想定して対策をしておきましょう。

🔍 ハザードマップを確認しよう

「ハザードマップ」を見たことはありますか？「ハザードマップ」は地図上に、洪水浸水想定区域、津波浸水域、土砂災害警戒区域や避難所の場所など防災に役立つ情報が載っているものです。それぞれの市町村のHPなどに掲載されています。ハザードマップで自分の住んでいる地域、学校がある地域、通学路の周辺などを見て、どこにどんな危険性があるのか、どんな対策をしたらよいのか、近くの避難所はどこなのかを確認しておきましょう。



☑️ 非常用持ち出し袋を用意しよう

非常用持ち出し袋とは、災害などが起こった時に救助や救援物資が届くまでの間を繋ぐためのものです。最低でも3日は暮らせるように、食料や水、生活用品を持ち運びやすいリュックサックなどに入れて、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。特に、水や食料はこまめに期限を確認して、入れ替えるようにしましょう。



非常食、水、着替え、携帯トイレ、歯ブラシ、懐中電灯、ラジオ、電池、笛、救急用品、マスク、レインコート etc

～熱中症対応訓練での質問と回答～

夏休みに入ってからすぐ、暑いところで活動する部活動向けに熱中症対応訓練を行い、終了後にアンケートをとりました。そこで出た質問に回答をいただいたので、保健だよりで報告します。

Q. 意識がない人には意識が戻るまで声掛けや刺激を与え続けた方がいいですか？

A. どんな場合であっても、意識の確認として声掛けはしてください。刺激を与えて目が開けば意識がある状態、開かなければ意識がない状態です。目が開かない場合、呼吸がなければ心肺蘇生法を行ってください。

Q. 声掛けの際、名前や体調以外に聞いておいた方がいいことはありますか？

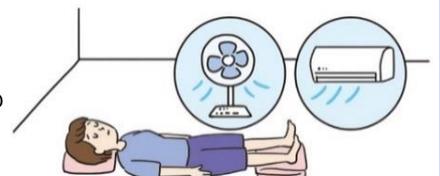
A. 名前や体調を聞くことは、意識の確認と同時に傷病者の不安を取り除く効果もあります。まずは、声をかけることが大切です。

Q. 氷が少ないとき、真っ先に冷やすべきなのはどこですか？

A. 首、わきの下、太ももの付け根を冷やしてください。体内の血液を冷やすため、今挙げた部位ならどこでもいいです。日陰に移動したり、扇風機やうちわを使ったりして、できる限り体を冷やすことを心がけてください。

Q. 体が起こせない人を運ぶ際、気を付けることはありますか？

A. 担架や毛布などを使用して移動させましょう。



今回の訓練の際に、熱中症の処置に使えるものが豊富にある部とそうでない部がありました。特に、体を冷やすための道具（氷、氷嚢や袋など）は何かあったときにすぐに使えるように、各部活動でしっかり用意しておいて欲しいです。今一度、各部活動で確認し、足りないものがあれば早急に対応をお願いします。

