

ほけんだより



令和6年9月11日 三崎高等学校 保健室

2学期に入り、3週間が経ちました。体調はどうでしょうか？ 無事体育祭は終わりましたが、引き続き熱中症対策に気を配り、授業や部活動に一生懸命取り組めるようにしましょう。

さて、9月は救急の日と防災の日があります。けがの防止や応急手当、災害の備えについて考えてみましょう。

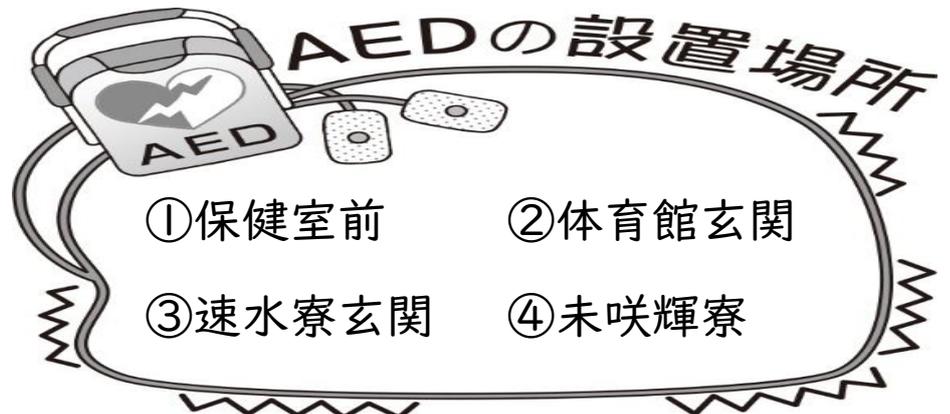
9月9日は救急の日



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

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番通報することが大切です。しかし、通報しただけで何もせずにいるのでは、救えるのは通報したうちの7%。待っている間に胸骨圧迫を行い、さらにAEDを使用すれば、50%まで高まります。AEDが必要ない時に使用したとしても、電気ショックが流れる前に「電気ショックは必要ありません。」と音声流れるので、ためらわずに使用しましょう。



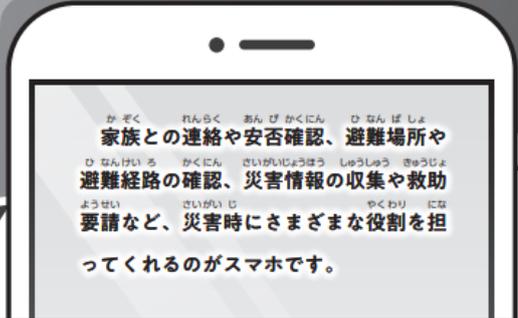
9月1日は
防災の日



防災の日が誕生したきっかけは、1923年9月1日に発生した関東大震災です。関東大震災は、死者・行方不明者10万5千人という大惨事になり、この震災を教訓として、1人ひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうために制定されました。今年も、地震等の災害が多発し、怖い思いをした人もいないのでしょうか。いざという時の災害の備えがきちんとできているか確認しておきましょう。

すぐにできる！

スマホで防災



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発した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。

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



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



- ・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



- ・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