



ふくしま新世高校
2022年9月1日
保健室



9月1日は、防災の日です。災害というと11年前の東日本大震災を思い出します。先日放送していた24時間テレビの中で津波で流された、当時小学生だった娘さんをずっと捜索している福島県在住のあるお父さんの記録が放送されていました。皆さんはまだ、小さかったですよね。あの日、あの時どこで何をしていましたか？ そのお父さんはあの日、こんな大きい津波が来ると思わず、仕事を続けていたそうです。「自宅に帰っていれば、妻と娘を救うことが

できたのではないかとずっと、後悔の気持ちを持っていました。「災害はいつ起こるか分からない。だから、今日、今、もしもの時にどうするか、大切な家族とぜひ話してほしい。」とお話されていました。

災害はいつ起きるかわかりません。もしもの時にみなさんが、安心・安全な行動が取れるよう、この機械におうちの人と災害が起きた時、どんな行動を取るかについて話し合ってみてください。

防災家族会議！

- ・避難・集合場所は？
- ・連絡のとり方は？
- ・自分の身の守り方は？
- ・必要な備蓄は？



年に一度は家族会議！
家族全員で確認しておこう！

交通ルールを守りましょう



2学期がスタートしました。生徒指導部からも「健康で安全な生活を送りましょう！」との話しが始業式でありましたね。自転車のルールについて載せました。自分がけがをする被害者になることも絶対に避けてほしいですが、近年は高校性が、けがをさせる加害者になってしまうことが増えています。交通加害者にならないように十分に気をつけて乗りましょう。



スマホを見ながら運転しない



音楽を聴きながら運転しない



夜はライトをつける



9月9日は救急の日です。目の前で人が倒れたら、皆さんはどうしますか？ その人を助けられるのは誰だと思いますか？

日本では1年間に約79000件の心臓突然死が起こっています。できるだけ早く医療につなぐことももちろん必要ですが、日本の救急車の平均到着時間は約7分～8分と言われています。そして、何もしなければ脳の機能が失われだすまで、3～5分しかありません。だから、AEDを5分以内に装着することと、胸骨圧迫をすぐに開始することが、命を救うため

には、とても大切です。AEDが遅れると1分間に10%ずつ救命率が下がってしまいます。南校とふくしま新世高校のAEDはどこにありますか？ 3階の教室で誰かが倒れた時、5分以内に持ってくるためには、どこにあるか場所を知っていないと持ってこられません。AEDが必要かどうかは機械が判定してくれるので、電源を入れれば、後は音声ガイドで誰でも使えるようになっています。目の前で人が倒れた時、自分にできることは何でしょう。大切なのは行動する「勇気！」です。



- 助けを呼びに行く
- 救急車を呼ぶ。
- AEDを持ってくる。



- 胸骨圧迫を開始する。

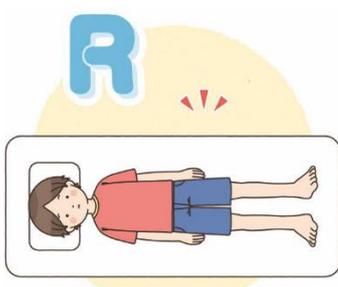


- AEDを装着する。

！ 知っておこう！

応急手当 +

打撲や捻挫などのケガをしたとき、どうすれば良いか知っていますか？ 応急手当ができるとその後のケガの回復に影響します。頭文字を取って「RICE」という言葉を覚えておきましょう。



- Rest (レスト) 安静・・・楽な姿勢を保つ
- Ice (アイス) 冷却・・・氷で患部を冷やす
- Compression (コンプレッション) 圧迫・・・患部を圧迫する
- Elevation (エレベーション) 挙上・・・患部を心臓より高い位置に保つ

どれも自分でできることです。スポーツをしていて、捻挫や打撲をした時、急な動きをして痛みが出たりした時は、自分で応急手当をしできるだけ早く医療機関で見てもらってください。