

保健だより

令和元年9月5日 釜高保健室 No.4

9月の保健重点目標

安全な生活についての意識高揚を図ろう



文化祭も終わり、3年生は受験に、1,2年生は新人戦など各種大会、発表会に本格的に力を入れる時期となりました。夏休み明けは、体調不良などにより、欠席者や保健室利用者が多くいましたが、最近の調子はどうでしょうか?釜高生のみなさんは、勉強、部活、ゼミにボランティア...と忙しい日々を送っていることと思いますが、心や体の不調に鈍感にならず、「いつもと違うな」と感じたら、休養したり、誰かに相談してみましょう。

9月1日は防災の日

釜石市でも、9月1日(日)の朝7時から訓練放送が流れていました。災害はいつ、どんなときに起こるかかわりません。だからこそ、いつでも避難、対応できるよう、日頃の備えが大切です。

防災家族会議 家族で確認してみよう!

□ 避難所・集合場所は?

自宅近くの避難所はどこなのか確認してきましょう。実際に家族で歩いてみて、避難所までの道のりや注意箇所を確認しておくで安心です。また、家族と一緒に被災するとは限りません。どこで集合するかも決めておきましょう。

□ 連絡方法は?

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、また、災害用伝言ダイヤル「171」の使い方も一緒に確認しておきましょう。

□ 非常用持出袋・備蓄は?

非常用持出袋の中身や食料品の備蓄が十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い直すようにしましょう。

知っていますか?『ローリングストック』 「効率的」に「おいしく」災害に備える方法

ローリングストックのやり方

やり方

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずですよ。



いいところ

- ◇ 何がどのくらい備えてあるかいつでも確認できる
- ◇ 食べ慣れている味が、災害の不安な気持ちを和らげる
- ◇ いざというときの消費期限切れを防ぐ

ローリングストックは、食料だけでなく、日常使いできる生活用品にも応用することができます。日常的に使用する保存食、飲料水、ウエットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは、常に一定量、家庭に置いておくようにすると、突然の災害にも対応しやすいですよ。

9月9日は救急の日

保健室では毎月十数件のスポーツ振興センターの申請を行っています。部活動でのケガ、体育でのケガに限らず、登下校中のケガや休み時間中のケガもあります。ケガをしたとき、そのまま保健室に駆け込んでくる人がほとんどですが、皆さんはもう高校生。卒業すれば、もう立派な大人です。保健室に行く前にできることを学びましょう。

保健室に行く前にできること

すり傷・切り傷

傷口を水道水できれいに洗う



鼻出血

10分以上は鼻をつまんで
下を向いて安静に

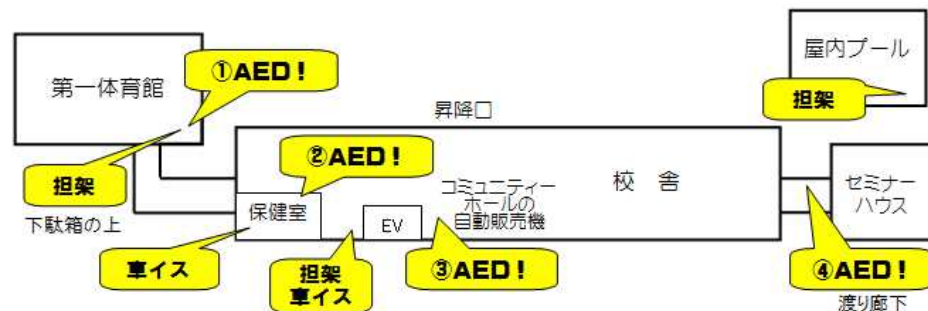


やけど

水道水で痛みが引くまで冷やす



心肺停止すると、脳や体の各器官に酸素が届かなくなり、命が助かる可能性は、時間とともに減っていきます。119番通報から救急車が到着するまでの全国平均時間は8.5分(平成28年)です。目の前で人が倒れたとき、あなたにできることは?



釜高のAEDは全部で4つ!全員が場所を覚えておいてね!

救命処置は迷わず ためらわす

AEDを使うのは こんなとき

- 突然倒れた
- 反応がない
- 普段の呼吸と違う(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震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。

今年度も1年生は6月に心肺蘇生法講習会を行いました。2,3年生もしっかりやり方を覚えているでしょうか?救命処置は始めるのが早いほど、救命率が上がります。いざというとき、皆さんが誰かの命を救える力です。救急の日を機会に、もう一度復習してみてください。

昨年度、救急車で運ばれた人は約596万人。時間にすると、5.3秒に1人が救急車で運ばれている計算に!今日も皆さんが無事に1日過ごせますように。