保健だより 9月

令和4年　9月

上　高　保健室

　盛り上がった学校祭も終わり、急に夏の疲れがでている人もいるのではないでしょうか？そんな時は、ゆっくりお風呂につかり、いつもより早く就寝するよう心がけましょう。

　新型コロナウイルスについても、栃木県では9月30日まで「BA5対策強化宣言」となっています。ひき続き感染症対策をお願いします。

９月１日は防災の日

突然の大地震！外出先で、どうする？

〔地下街〕

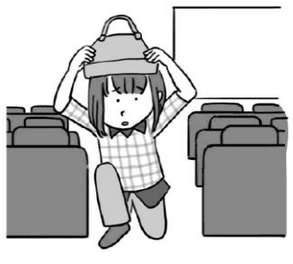
　火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、１箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。

〔タワーマンション・高層ビル〕

　高層階では地表より揺れが長く・大きくなることがあります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

〔映画館・劇場〕

　カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。



〔エレベーターの中〕

　すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。

AEDの使い方とポイント

AED（自動体外式除細動器）は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

保健委員のコーナー

担当　2年2組

９月９日は救急の日です！

保健委員の学校探検！！　ここで、クイズを出します。

Ｑ１、校内のＡＥＤが置いてある場所はどこでしょうか？２カ所あります。

A

B

Ｑ２、保健室以外で、担架の置いてある場所はどこでしょうか？

Q1答え　A→体育教官室入り口
　　B→職員室前廊下
Q2答え　調理研究室前廊下

緊急時に使えるように、必ず覚えておいてください。