ほけんだより9月

宇高
保健室

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。9月も残暑が厳しく、気温が高い日もあると予想されます。熱中症に関しては、これからも十分に注意をして、体調不良にならないような生活と予防を心がけてください。

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではお餅をついていると言われていますが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われています。お月見の季節です。満月の夜、月の影がみなさんには何の形に見えるでしょうか。

9月1日 防災の日

急な雷・集中豪雨に注意！

初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風、高潮等による自然災害が発生しやすい季節です。皆さんが早めの避難などの防災行動をとることができるよう、気象庁は様々な「防災気象情報」を発表しています。時間を追って段階的に発表される「早期注意情報」や「気象情報」、「注意報」、「警報」などの防災気象情報を有効に活用し、早め早めの防災行動をとるようにしましょう。

そのとき、どうする？ 水害（河川はんらん）時の心得

◎夜になる前に早めの避難を

暗くなって周囲の状況が見えないことは避難の大きな障害となります。台風接近や大雨が夜間に予想されているときは明るいうちの行動を心がけましょう。

◎屋外避難が危険なときは高い場所へ

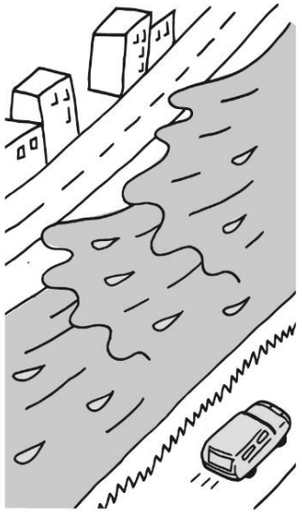
自宅周辺がすでに浸水している、夜で見通しが悪いなどの状況では、自宅内でも地下や1階を避け、可能な限り高いところに移動しましょう（垂直避難）。

◎道路冠水時の徒歩避難は足元に注意

冠水していると足元がよく見えません。マンホールや側溝のふたが外れているなど、思わぬ危険がひそんでいます。杖のような長めの棒で足元を確認しながら避難しましょう。

◎河川や用水路の様子を見に行かない

堤防が突然決壊して一気にあふれ出すことがあるため、水が流れている場所に近づくのは極めて危険です。自治体設置のライブカメラなど、ネットやテレビ・ラジオで情報収集を。



防災対策

ほけんしつからのお願い

★夏休み中に受診した治療報告書を提出してください。血液検査の再検査は 10 月 9 日（水）までに必ず受診してください。

★部活動や体育でケガをして受診した人（熱中症も含む）はスポーツ振興センターの手続きをするので保健室に来てください。

9月の保健目標　残暑に負けない体力作り

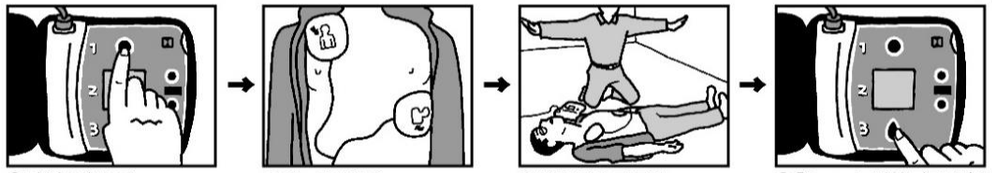
救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と知識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図るため、国では9月9日を「救急の日」とし、また、令和6年度は救急の日を含む9月8日（日曜日）から9月14日（土曜日）までの1週間を「救急医療週間」と定めています。

◀覚えておこう▶

AEDの使い方

ハートに電気ショックのようなマークが目印
AEDの設置場所　交番・消防署・体育館や美術館など多くの人が集まるところ・駅・高校など

●ＡＥＤは急に倒れた人などの心臓の働きを正常な状態に戻すための機械です。



❶電源を入れる → ❷パッドを貼る（指示どおりの場所に） → ❸機械が心電図を測定する → ❹「ショックが必要です」といわれたらボタンを押す

ショックボタンと電源ボタンをまちがえないように！

測定中や電気ショックのときは、患者にふれないように注意！

AEDは万能ではありません。心臓マッサージや人工呼吸などの心肺蘇生法を学んでおきましょう。

必要なのは知識と勇気！　バイスタンダー

目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分※です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持っておくことが大切なのですね。

2学期の行事予定

9月20日（金）献血
10月31日（木）マラソン大会
　　事前健康診断
11月21日（木）全校マラソン大会
12月3日（火）～6日（金）研修旅行

学校のここにあります

AED

正面玄関、 東体育館

いざというとき思い出して！

もしもの時のために、設置場所を確認しておいてください。