



2021. 8. 30

鳥越中学校保健室

約1ヶ月の夏休み中に、学校はどんどん改修が進みました！新しい校舎が楽しみです♪

みなさんオリンピックは見ましたか？日本の選手たちがとても頑張りましたね！私は特に柔道で感動しました。スポーツに限らず、何かを極めようと努力している人たちはかっこいいなあと改めて感じました。みなさんにも何かひとつでいいので熱中できるものを見つけてほしいな、そして私も何か始めたいと思う東京オリンピックでした。

さて、9月には鳥越中のオリンピックである運動会があります！最近は涼しいですが、油断は禁物！熱中症とけがには要注意です。身体を動かすことが増えるので、家ではしっかり休養してください。

ところで、シューズのサイズは自分の足にあっていますか？1学期には内履きがボロボロの人を何人も見かけましたよ。けが防止のため、身だしなみを整えるため、自分にあった靴を準備してくださいね。

## 2学期の身体測定

8月31日(火) 3限目

1年生→2年生→3年生  
の順番で男女別で実施します。

服装は体操服です。

忘れずに！

## 保健室からのおしらせ

### 2年生へ

**貧血検査**をお願いします。

現在、本校の受診率は25%です。

まだの人は時間を見つけて  
受診してください。

期限は9月中です。

## 避難指示発令！

## どう行動する？



2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは「**難**」を「**避**」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切ですよ。



9月1日は



日本各地で台風による大きな災害が発生していましたね。鳥越の山崩れも悪化していました。「まあ大丈夫でしょう！」なんて考えは捨てて、避難指示が出ればすぐ行動を！

## 家族で防災会議をしよう

家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、  
備蓄用品の確認

家にいるときに災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認

別々の場所にいるときに災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

# 9月9日は救急の日



けがが起こったその時！<sup>とっさ</sup>の行動がその後の回復に影響します。けがをしても、まずは慌てずに下の図の中からどの手当が適切か、冷静に判断してください。

小さなけがから命に関わる大きなけがまで…もしもの時にどう対処すれば良いか知っておきましょう。いつかあなたが誰かの命を救うかもしれません。

## 自分でできる！応急手当 3つのポイント



**軽いけがのとき**  
すぐに自分で  
手当てをして、  
保健室で  
みてもらおう

<b>① 洗う</b> <b>+ すり傷</b> 水道水で傷口の汚れを洗い流す <b>+ 目にゴミが入った</b> 水をためた洗面器でまばたきをして洗う	<b>② 冷やす</b> <b>+ やけど</b> 痛みがなくなるまで流水で冷やす <b>+ つきゆび・ねんざ</b> 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える	<b>③ 押さえる</b> <b>+ 切り傷</b> ハンカチなどを当てて止血する <b>+ 鼻血</b> 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める
--	---	---

**大きいけがのとき**  
動かさずに  
すぐに大人を呼び、  
周りの人に  
協力してもらおう

例えばこんなとき・・・

△ 傷が大きい	△ 骨が折れているかもしれない (腫れがひどい)
△ 気分が悪い	△ 頭を打った
△ 顔色が悪い	△ 高いところから落ちた
△ 出血の量が多い	△ おさえていても血が止まらない

意識がない、もうろうとしている、呼吸がない・・・  
**そんなときは一刻を争う緊急事態！ただちに119番通報！**

AEDの設置場所は  
**体育館玄関**

覚えておこう いざというときの  
**コール&プッシュ**

もし倒れている人を発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

**コール** 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

**プッシュ** **胸骨圧迫**

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

この部分が圧迫

**胸骨圧迫のポイント**

強 <	胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
速 <	1分間に100~120回のテンポで
絶え間なく	なるべく中断しないように

**プッシュ** **AED**

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかも機械が判断してくれます。

離れてください

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。