

すこやか

2024. 9. 5
上越市立板倉中学校
保健室 No.5

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせたでしょうか。自由な時間やメディア時間が増えて夜更かしが続きませんでしたか？体も心も少しずつ「学校モード」に切り替えていきましょう。



今年の夏も異常に暑く、残暑厳しい状況が続いています。夏休み明けでまだ暑さや学校の活動に慣れていない時期は熱中症のリスクが高いです。水筒やタオルを持参し、「水分・塩分補給、涼しいところで休養、無理をしない」ことを徹底して、熱中症には十分気を付けて過ごしましょう。

いざという災害時に備えておこう！

地震などの災害はいつ起こるか分かりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておくことも必要です。この機会に家族で話し合って、いざという時に備えましょう。



地震の時は頭を守ろう



火事の時は低い姿勢で逃げよう



避難場所を確認しよう



非常用持ち出し袋の中身を確認しよう



繰り返し避難訓練で行動を確認しよう

9月1日は防災の日



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ

最低でも 3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできるところからやってみてください

けがに備え、応急手当の基本を知ろう！



中学校では、昼休みや体育の時間、部活動の時間などスポーツ中に起こるけがが多いです。突き指や捻挫などの手当「RICE」は、症状を悪化させないため、痛みを和らげるためにとても有効で、家庭でも実践できる手当てです。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
cing 痛いところを冷やす

C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
ompression

E 挙上 心臓より高く上げる
levation

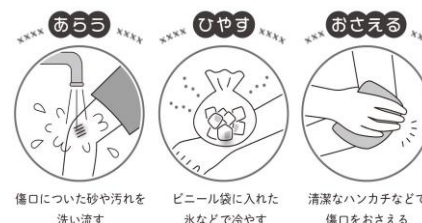
いざという時のために覚えておきましょう



！知っておこう！

応急手当+

自分で行える 手当てのキホン



事故や病気で心臓が止まってしまった人がいた時、その場に居合わせた人が心肺蘇生を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に勇気をもって行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。



119 番通報をして救急車要請する



胸骨圧迫する



AED を使う

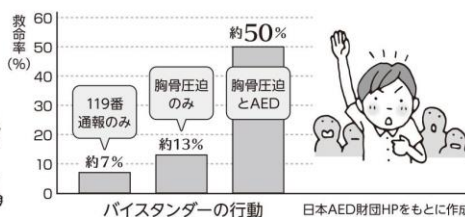
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダー とは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

板倉中学校には、AED が2台(体育館入り口と職員室)設置されています。

