



保健だより



令和3年 9月
志貴野高等学校 保健室

学校が始まりました！ 夏休みは、ゆっくりと過ごすことができたでしょうか。8月は、各地で集中豪雨が起こり、テレビでは痛ましいニュースが流れていました。県内でも、いつ自然災害が起こるか分からないので、防災についての知識を身につけて事前に備えておきましょう。

9月1日は 防災の日 家族で 防災会議 をしよう

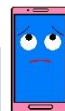
家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認

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

災害時の連絡方法は？



<災害用伝言ダイヤル>

局番なしで「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できる。

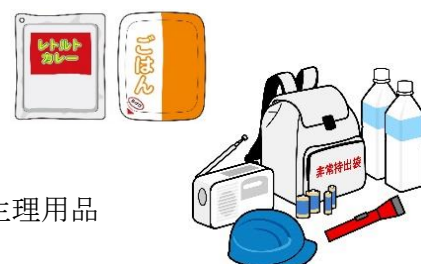
<災害用伝言板>

スマートフォンからインターネットサービスを使用して、文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できる。

災害が発生すると電話がつながりにくくなるので、災害用伝言サービスを利用しましょう。

非常用持ち出しバッグの中身は？（人数分用意する）

- ◆ 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
 - ◆ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
 - ◆ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
 - ◆ ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
 - ◆ 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、スマートフォンの充電器
 - ◆ 衣類、下着、毛布、タオル
 - ◆ 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ、生理用品
- ※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意



近くの避難所を探すには？

家や学校以外によく知らない地域で、災害に遇った場合に近くの避難所を見つけられるアプリ



防災情報 全国避難所ガイド

1st Media Corporation 地図&ナビ

★★★★★ 477 点

全ユーザー対象

このアプリは、お使いのデバイスで利用できます

ほしいもののリストに追加

インストール



App Store



Google Play

- ✓ 全国の避難所&防災情報がわかるナビゲーションアプリ
- ✓ 現在地から半径 1km 以内の避難場所などをピン表示。いざという時も安心
- ✓ ”AR カメラ” や”コンパス” 機能を搭載。知らない土地でも素早く行動可





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

AED
が到着するまで

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**

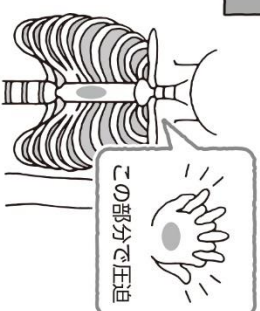


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

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に両肘はまっすぐに。



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

AED
が到着したら

本校のAEDは
8階体育館前に設置してあります。

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機械が判断してくれます。



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。



ショックボタンを有さない「オートショックAED」の場合は、パッドを貼るだけで自動解析します。音声ガイドに従いましょう。