



2学期が始まり、10日ほど過ぎました。今年も残暑が厳しく、最高気温が 39℃を超え、危険な暑さの日もありました。全国各地で台風10号の影響もありましたが、予報を見ると、まだまだ暑い日々が続くそうです。

さて、9月5日(木)は体育祭が予定されています。連日の暑さで疲れを感じている人もいます。ケガや熱中症予防のために、少なくとも次の3点について、必ず実践して欲しいと思います。

体育祭

注意事項

① 普段の日の2～3倍の量の飲料を準備すること

② 前日の夜は早めに就寝すること

③ 当日は必ず朝ごはんを食べてくること

※「自分の身は自分で守る」意識を持ち、考えて行動しましょう！



## 9月9日は「救急の日」▶▶▶いざという時に備え、救急要請マニュアルを確認

### 緊急事態☆「救急車を呼んで」と言われたら…

保健だより7月号で、1年生が6月に実施した救急救命講習の様子を紹介しました。救急救命の手順を記載しているので、もう一度確認してください。傷病者を発見したら、全身や反応の確認後に協力者を求めます。「〇〇さん、119番に連絡を…」、しかし、実際に消防署へ連絡した際に、何を聞かれるのかわっていますか？そこで、救急要請時に、消防署から聞かれる内容についてイメージしてみましょう。



#### ① 「119」とダイヤルして電話をかける

⇒スマホからでもOK。(※位置情報をONにしておくとよい)

固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。



#### ② まずは落ち着くこと

⇒ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは聞いてくれます。

#### ③ 救急であることを伝える

#### ④ 来て欲しい場所(住所)を伝える

⇒わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。

スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標(現在地を示す番号)や建物名などを確認できます。



#### ⑤ 傷病者の年齢を伝える(大体の年齢で大丈夫)

#### ⑥ 自分の名前と連絡先を伝える

⇒救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。



外で AED を  
上手に探す  
方法



#### ◆「日本全国 AED マップ」とスマホで検索

⇒WEB 上で AED の場所を探すことができるサイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ



#### ◆人が集まる場所を探す

⇒市役所や公民館、病院、学校、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニなどにも増えています。

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くことが大切です。  
目の前にある命を救えるのはあなたかもしれません。



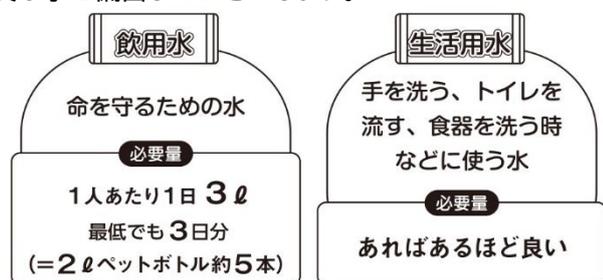
# 9月1日「防災の日」▶▶▶災害時の備えはできていますか？

今年の夏休み中、全国各地で大きな地震が発生しました。中でも、8月8日、日向灘を震源とする地震が発生した際には、宮崎・鹿児島地方では震度6弱が記録されました。大きく横揺れをしている映像を見て、私もとても恐怖を感じました。「南海トラフ」についても大きく報道され、関心を持った人も多かったと思います。

みなさんは、日頃から、「防災グッズ」を非常用持ち出し袋に入れて準備していますか？ 避難場所や経路は確認していますか？ 万一予期せぬ災害に見舞われた時のために、確認しておくことが大切です。「自分は大丈夫」「自分の身近で起こらない」と、どこか他人事のように思っている人はいませんか？ 災害はいつどんな時に発生するかわかりません。この機会に、危機感を持ち、自分のこととして考えてみてください。

## 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起きると、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。



いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期間を決めて保管するのがオススメです。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。

ぜひできることからやってみてください



※気象庁の「あなたの街の防災情報」や「キキクル(危険度分布)」等の情報も活用してみてください。

⇒避難時に必要な情報もあります。こちらで検索

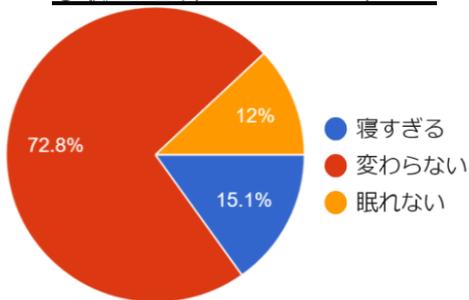
<http://www.jma.go.jp/bosai/>

## ◆◆夏休み明けから2週間…、保健室からの連絡◆◆

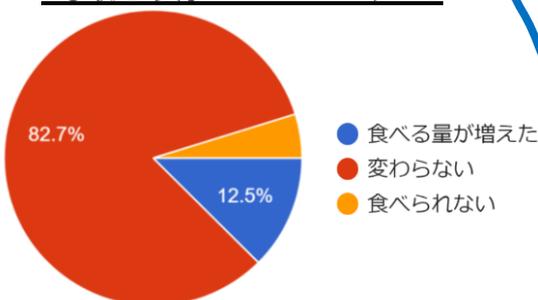
### 1, 生活習慣について

夏休み明けアンケートの結果を実施したところ、以下のような結果でした。

①最近、睡眠はとれていますか？



②最近、食事はとれていますか？



「眠れない」「食べられない」人は、生活リズムを見直してみよう。夜、眠れるために、寝る1時間前にはスマホ利用をやめる、目覚めに太陽の光を浴びて体内時計をリセットするなど、眠れるための工夫をしてみるといいかもしれません。

### 2, 休み中の治療について

夏休み中に歯科治療やその他の受診が終わった人は、治療完了の用紙を学校に提出してください。治療が続いている人も終わりたい提出をお願いします。まだ病院受診をしていない人は、なるべく早く受診をしましょう。

### 保健室のつぶやき



2学期が始まり、久々に会った生徒たち。毎日の部活動で日焼けをして黒くなっている生徒もいれば、ほぼ自宅の涼しい部屋で過ごした生徒、ライブや花火大会など楽しいイベントに参加した生徒など、それぞれの夏休みを送ったようです。どんな過ごし方も思い出のひとつです。

さあ、行事の多い2学期。学校生活ではどんな思い出ができるか楽しみですね。

