

保健だより

津田学園中学校・高等学校(六年制)

津田学園高等学校(三年制)

H30. 8. 27

考えよう「備え」「予防」の大切さ



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりをもっていますね。また、災害被害を減らすための『備え』、けがや病気にならないための『予防』と、何かが起きる前の予測や準備が重要なポイントになるという共通点もあります。

さて一方、夏休みが明けて学校生活が再スタートしたばかりですが、みなさんの健康状態はどうでしょうか。

・暑さによる疲労 ・睡眠不足 ・体のだるさ ・頭痛、腹痛

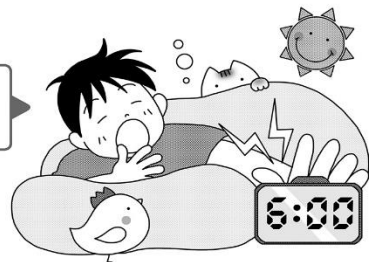
これらの課題を抱えている人は、普段の生活習慣における予測や準備が十分でない可能性があります。いざというときにも、自分や周りの人の命や健康を守る行動をとれるか…それはやはり、日頃の生活の中に答えがあると思います。自分の課題をいち早く見つけ、改善に努めたいですね。

といてあえず、「早寝」「早起き」「朝ごはん」から…



しっかり寝る

少し寝不足でも朝は
といてあえず起きる



夏の 疲れ バイバイ!



好きなことで
リラックス～



豚肉なんて
おススメですよ

しっかり食べる!

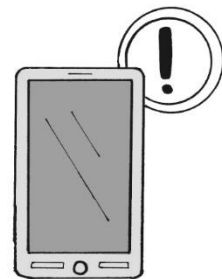
緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ①119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ②「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、行った手当て、持病など）をくわしく伝えます。



◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- ・通報の際、「携帯電話／スマホから」と忘れずに告げる
- ・転送のための空白（音声がない）があっても、切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、しばらくは電源を切らない



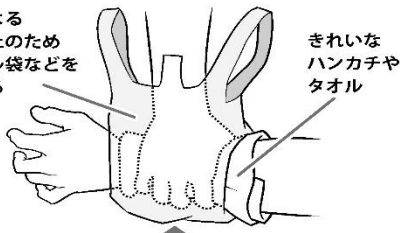
救急車が
来る前に **できることがあります**



出血が多いときには

直接圧迫止血法

血液による
感染防止のため
ビニール袋などを
使用する



血が出ている部位を強くおさえる

胸骨圧迫は

強く (胸が約5cm沈み込むくらい)

速く (1分間に100~120回)

絶え間なく (途中でやめない)



◎人工呼吸ができる場合は
【胸骨圧迫30回】+【人工呼吸2回】をくりかえす

学校のAEDは・・・

- ①中学校棟 事務室前
- ②体育館 入口入って右
にあります。