

# ほけんだより 9月



十津川高校 No.5



2学期ははじまりますね。充実した夏休みを過ごせたでしょうか？今年の夏はとても暑かったですが、9月もこの暑さは続くようです、台風の発生もこれから増えます。いざという時に適切な行動がとれるようはやめの対策をしておきましょう。



## 9月9日は救急の日

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。これを機会に、学校のAEDや担架の場所など確認しておきましょう。

- AED: 事務室前、舎監室横
- 担架: 保健室
- 車椅子: 保健室

倒れている人を発見した!



反応の有無

あり

なし・不明

倒れた人のそばを離れず様子を見る

### 119番通報

- 落ち着いて担当者の質問に答えます。
- ・「火事ですか?救急ですか?」→「救急です」
- ・場所: 番地等はわかる範囲でOK  
目印になる建築物やお店などを伝える。
- ・状況: 病人やけが人の様子、年齢、性別など  
→意識はあるか? (けが人の場合)出血部位はどこか?

- ☆ 応援を要請
- ☆ 119番通報
- ☆ AEDを依頼

呼吸の有無

あり

なし・不明

気道確保を行い、応援・救急隊を待つ

### 心肺蘇生

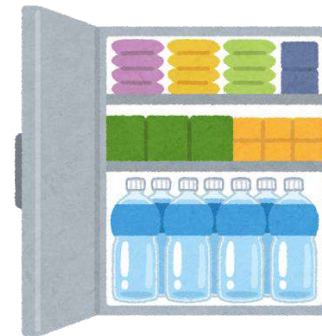
- 胸骨圧迫
  - ・強く…胸が5cm沈むくらいの力で
  - ・早く…1分間に100回以上のテンポで
  - ・絶え間なく…なるべく交代しながら休みなく
- 人工呼吸
  - 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す
  - ※人工呼吸がためられる場合は胸骨圧迫のみ

ただちに心肺蘇生を開始

## 防災の日を知っていますか?



9月1日は防災の日です。これは1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。防災の日はその名の通り、「防災に備えるための日」です。十津川村のHPには災害対策のページもあります。この日を機にチェックしておきましょう。



十津川村には村内10カ所に防災倉庫が設置されています。

プロパンガス発電機、LED投光器、LEDランタン、簡易トイレ、トイレテントなどが入った防災倉庫が上野地、五百瀬、風屋、東中、重里、出谷、折立、小原、小山手、猿飼に設置されています。

### 非常時の持ち出し袋に入れる物(例)

<p>ラジオ 電波が届くところにいればどこにいても放送を聞くことができる。</p>	<p>救急セット・マスクなど 災害時は様々なケガが予想されます。</p>
<p>雨具 傘をさして避難するのは困難です。身体が濡れて冷えると風邪や低体温症などのリスクも高めます。</p>	<p>非常食 災害発生時、食料が手に入りづらくなるので、水、レトルト食品や缶詰などの準備を!</p>
<p>電池 電波が届くところにいればどこにいても放送を聞くことができる。</p>	<p>懐中電灯 夜間に災害が発生した場合に必要。</p>

## 風水害や地震等の発生時はどこに避難したらいいの

寮生はすみやかに寮裏、もしくは部室前に避難し舎監の先生の指示に従ってください。村では、込之上公民館や湯ノ原体育館などで指定緊急避難所(災害から命を守るために緊急的に避難する場所)と指定避難所(災害発生時に被災者等が一定期間滞在できる施設)を指定しています。

避難するときは、住んでいる地区の指定避難所に行かないといけませんか?

指定避難所は住んでいる地区に限らず、どこの避難場所でもすべての方が避難できます、

ただし、切迫した状況での移動は非常に危険です! 移動が困難な場合、自宅の2階など安全を確保できる場所に留まりましょう。