

保健通信 第5号

いなべ総合学園高校
保健室 2024.9

長期の休みが終わりました。夏休みの生活から、学校モードに切り替えられたでしょうか。オンとオフをわけて、休めるときはゆっくり休んでリフレッシュしてください。たくさん笑って、こころもからだもすっきりさせましょう！暑い日がまだまだ続きます。一日のうちの気温差も激しくなるので、衣服で調整できるように準備してください。

9月1日防災の日

9月1日は「防災の日」。身の回りで起こりうる災害を可能な限り、起きないように防ぐため、いろいろな訓練が行われます。

また、家族や友達同士でも、もしものときどうするかを話し合えるといいですね。

避難・集合場所は？

防災 家族会議 記録

年に1度は家族全員で
確認しておこう！

必要な備蓄は？

連絡のとり方は？

自分の身の守り方は？



救命活動は、すぐにやる！誰もがやる！みんなでやる！ 9月9日救急の日

一次救命処置 (BLS)

誰もが特別な器具がなくてもできる心肺蘇生法のこと。

倒れた人の近くにいた人が救急隊や医師に引き継ぐまでに行う応急処置。

意識を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- 反応がありますか？

「なし」
「わからない」

応援要請 ほかの人を呼ぶ！

- 119番通報 (救急車要請)
- AEDを持ってくる

△意識も呼吸もないとき

①心肺蘇生

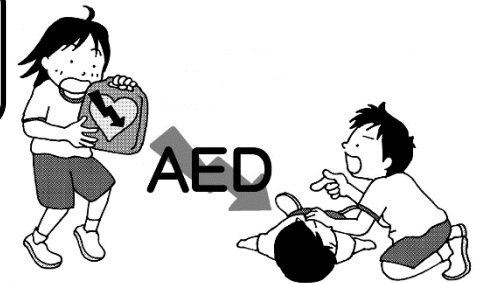
- 胸骨圧迫 30回

30回を1セットで
繰り返して行う。
速さは100回/分

強く：胸が約5cmしずむくらいの力

速く：1分間に100～120回のリズム

絶え間なく：交代しながら休みなく



② 119に通報

- 落ち着いて、あわてない。

- ・「救急です」
- ・場所：町名、番地はわかる範囲で。
目印になる建物などを伝える。
- ・状況：倒れた人の性別・年齢・様子
- ・通報者(自分)の名前、電話番号

★携帯電話から通報した場合は、
救急車が到着するまで電源を切らず
その場を離れないようにします。

救急車到着までは約8分。

それまでの手当てが重要！



③ AED

- AEDは誰でも使えます！

- 音声案内にしたがって操作

AEDの電源の入れ方3パターン

- ・電源ボタンを押す
- ・ふたを開いたら自動でON
- ・ハンドルを引く

- 電気ショック

内蔵のコンピュータが必要と判断した
場合に電気ショックが行われます。

まちがって作動することはないので、
意識のない人に対しては、なるべく
急いで使います。

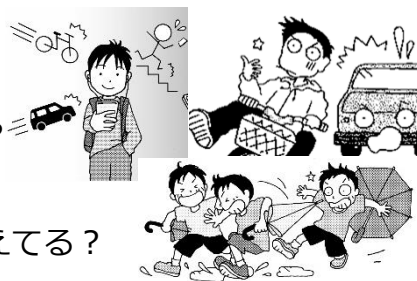
学校生活の中で危険なところどこだ!?



学校の安全は誰がつくるんだろう。自分たちは何ができるんだろう。安心・安全のために、場面ごとで考えてみよう。ひとつひとつを意識して行動できるように。

登下校

- ◇通学路で危険な場所ってどんなところ?
- ◇交通事故を起こさないためにはどうしたらいいの?
- ◆そのスピードで自転車をこいでいて大丈夫?
- ◆スマホに夢中になっていない? まわりしっかり見えてる?



授業中・休み時間

- ◇学校内で危険な場所ってどんなところ?
- ◇けがをしないためにはどうしたらいいの?
- ◆移動教室、余裕もって行動してる? あせって走ってない?
- ◆授業中、ふざけない雰囲気づくりできてる?
- ◆身の回りの整理整頓できてる?
- ◆生活リズム、大丈夫? 睡眠しっかりとれた?



部活動中・放課後

- ◇危険な行動ってどんなことが考えられるだろう?
- ◇自分がけがをしない、相手にけがをさせないためにはどうしたらいいの?
- ◇大きな事故に巻き込まれないためには?



学校行事

- ◇楽しい思い出で終わらせるためにできることは何がある?
- ◇危険な行動、事故につながるってどんなことがあるだろう?



学校の中のAEDの設置場所!!

おぼえておきたい!

いなべ総合学園高校では、学校の中に3か所、AEDを設置しています。もしものとき、迷わず取りに行けるよう覚えておいてください。AED前には何も置かない!

体育教室



野球倉庫

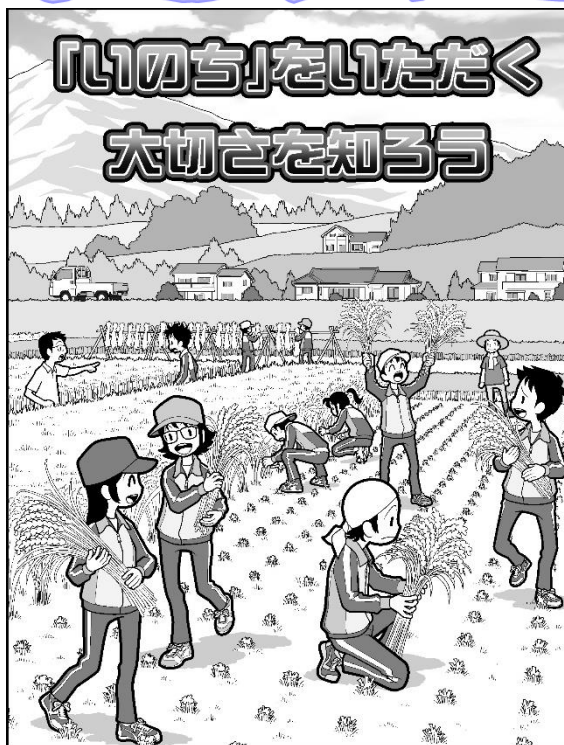


グラウンド倉庫



まちがいさがし 7つ

「いのち」をいただく
大切さを知ろう



「いのち」をいただく
大切さを知ろう

