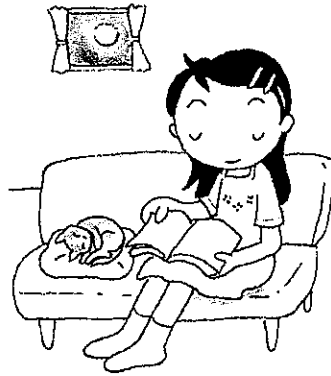


# ほけんだより

9月

和歌山市立日進中学校 保健室 2023.9

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む(日です)。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しづつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋と並び、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食の秋」だけにほらほらというように、勉強も運動もバランスよく取り組み、元気に学校生活を過ごしてください。



## 9月1日は防災の日



### ハザードマップの活用

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被害が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。



### 災害情報も入手できるアプリのインストール



自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、おぼやく伝えられます。災害マップや避難場所も確認ができます。「NHKニュース防災」「Yahoo!防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。



テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声で動く画面よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

### スマホを使わない防災もしておこう

非常時に必要なものを準備する

#### 災害用ポーチ

- ・ホイッスル ・小型ライト ・常備薬 ・マスク ・小銭
- ・アメやチョコレート(命を守るもの) ・ウエットティッシュ
- ・好きなキャラクターグッズなど「心がホッとするもの」

#### 非常用持ち出し袋

- ・懐中電灯 ・携帯電話 ・雨具 ・防寒具 ・電池
- ・現金 ・マッチまたはライター ・ビニール袋 ・簡易トイレ
- ・飲料水 ・食料品 ・救急セット ・生理用品(女性) など

### 災害用伝言ダイヤル「171」

電話が繋がりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間(8月30日～9月5日)などに体験利用できるので試してみましょう。

### 無料Wi-Fiサービス【災害用統一ネットワーク】

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットが繋がりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

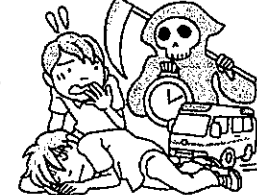


# 9月9日は救急の日

救急車の到着までにみんなができること

## 救急車の到着まで 約10分

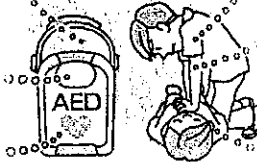
119番通報をしてから、救急車が到着するまでには9.4分(全国平均)。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素が不足して、3～4分で死にいたります。救急車を待っていては手遅れになることがあるのです。



## 胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

## AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと、約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起した人の約半分を救えるともいわれています。



## 救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119

急なけがや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病状やけがの状態を聞き、緊急性を判断して、病院を紹介したりしてくれます。



また、和歌山県では、今、言われる医療機関や受診の判断に困った場合に情報を得られるようになっていきます。  
★和歌山県救急医療情報センター  
073-426-1199  
ぜひ登録しておいてください。



## ☆胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに、脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く!

強く早く絶え間なく

⊕ 普段通りの呼吸がなれないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

## ☆AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



音声ガイドの指示に従うだけ!!