

9月 保健だより

令和6年9月
八代小学校
保健室

9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざという時に備えましょう。



AED ってなに？

AEDの正式名は「自動体外式除細動器」です。「心臓が止まってしまったとき（心静止）に使うと、心臓が動き出す」と勘違いしている人もいますが、それは間違いです。心臓がけいれん等で、全身に血液を送り出せない状態（心室細動等）になったとき、電気ショックを与えて、心臓の動きを元に戻すための医療器具です。心停止後3～5分以内にAEDを使って除細動することで、命が助かる割合はずっと高くなります。

AEDは医療器具ですが、一般の人が使うことが認められています。操作は簡単です。電源を入れて、音声ガイドの指示に従って操作するだけです。救急車が到着するまでの間に必要な応急処置の手段として、公共施設などを中心に設置されています。八代小にも職員室の外壁と体育館入口に設置されています。「もしも」のときには、素早く現場にもっていけるようにみなさんも覚えておいてください。



スポーツの秋 9月9日は救急の日

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしたらときはどうする!?

すり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻を叩いて下を向く。
はかけなかに止まらなときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

だぼく・ねんざ つきゆびには...
心配が残る場合は+受診してみましょう。
おぼえておいてね♡ **RICE療法**
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!
安静。冷却。圧迫。挙上!

地震だ! こんなとき どうする?



家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても一人で動かず、おうちの人や近所の大人の人と一緒に行動しよう。



学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで!揺れがおさまったら、先生の指示にしたがっておちついて動こう。



外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れよう。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう。



エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、止まった階でおりよう。もし、閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう!



夏休み中も各地で大きな地震が起きました。私たちの住む地域でもいつ大地震が起こるかわかりません。さらに、9月は台風シーズンに入り、水害も心配されます。災害時に備えて、家族で避難場所等の確認をしておきましょう。また持ち出し用非常袋の中身は定期的に確認をして、使用期限や賞味期限の切れたものは入れ替えるようにしましょう。



覚えておこう

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」
電話がつな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(8/30~9/5)などに体験利用できるのて試してみましょう。

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、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。