

ほけんだよい

9月



あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校
れいわ ねん がついつたち
令和5年9月1日

いよいよ二学期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？

自分のペースで少しずつ、生活リズムを取り戻しましょう。

保健室に来たときは、ぜひみなさんの夏休みの思い出話を聞かせてください。

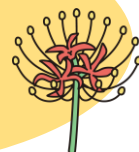


☆健診予定☆

9月4日(月)～8日(金) 身体測定ウィーク
6日(水) 野外活動(中)・全陸事前検診
19日(火)～26日(火) 視力測定ウィーク

☆スクールカウンセラー来校予定☆

9月29日(金)
二学期最初の日です
一日いらっしやいます！



9月1日は防災の日

南海トラフ地震は概ね100年～150年間隔で繰返し発生してきました。

前回の南海トラフ地震が愛知県で発生して70年以上が経過した現在、いつ大規模地震が発生してもおかしくないとされています。

災害に備え、家庭で取り組むべき対策を紹介します！



☆家具の置き方☆

転倒しないように壁に固定し、万が一倒れた時のために出入り口を塞がないよう向きや配置を工夫しましょう。

手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

☆食料・飲料の備蓄☆

災害用に特別な準備をするのではなく、普段から利用している食品等を備えましょう。

大規模災害発生時は、1週間分の備蓄が望ましいと考えられています。

(飲料水や非常食、トイレットペーパー、マッチ、ろうそく、コンロ等)



☆非常用のバッグの準備☆

避難生活に必要な物品と水、食料(最低3日分)を事前に詰めておきましょう。



☆安否確認☆

災害時には携帯電話の回線がつながりにくくなることがあります。

災害用伝言ダイヤル171や伝言板も活用しましょう。

☆避難場所の確認☆

防災マップやハザードマップは自治体のホームページ等で入手できます。

災害の種類によって避難場所や経路も変わります。

9月9日は救急の日



きゅう(9)きゅう(9)

おも がいしょう おうきゅうてあて おほ とき たいしよ
主な外傷の応急手当を覚えて、いざという時に対処できるようにしましょう！

◎擦り傷、切り傷

- ・出血が少ない時は、傷口が汚れていたら、水道水などのできるだけきれいな水で洗い流す。
- ・滅菌ガーゼなど清潔な布を傷口に当て、その上から包帯やタオルなどでしぼる。

◎鼻出血

- ・座って軽く下を向き、鼻を強くつまむ。
- ・ガーゼを切って軽く鼻孔に詰め、鼻を強くつまむ。
- ・止血しても、すぐに鼻をかまない。

◎打撲、捻挫

- ・腫れている部分を湿布などで冷やし、包帯などで固定する。
- ・腫れがひどく、傷みが激しいときは、病院を受診する。

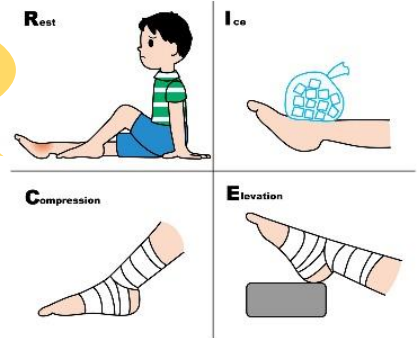
◎熱傷（やけど）

- ・できるだけ早く、水道水などきれいな冷水で患部を冷やす。
- ・やけどの範囲が狭ければ原則として、痛みを感じなくなるまで、15分から30分冷やす。

◎骨折

- ・全身および患部を安静にする。
- ・氷水などで冷却する。
- ※1回につき15～20分程度冷却し、30～40分の間隔をあける。
- ・患部を固定する。
- ・固定後は傷病者の最も楽な体位にし、腫れを防ぐためにできれば患部を高くする。

てあて きほん ライス
手当の基本はRICE



エーイーディー AEDについて

エーイーディーとは、心停止の人を救命する医療機器です。心臓に電気ショックを与えることで除細動を行います。心停止が始まって、何もしないと1分除細動が遅れるごとに救命率が7～10%減少します。心肺蘇生を行った場合だと救命減少は3～4%まで抑えることができます。一刻も早い救命活動が生存率を上げます。

※除細動とは、心臓がけいれんした状態を取り除くこと。

ちなみに...

いちのみやろうがっこう エーイーディー
一宮聾学校にAEDは
保健室前の渡り廊下と寄宿舎入口の
2か所に設置してあります。
自分の目でしっかり場所を確認
しておきましょう！



まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策忘れずに

