

保健だより

令和6年9月5日 三重県立松阪高校保健室



夏休みも終わり2学期がスタートしています。夏休みは充実した日々を送ることができましたか？みなさんの元気な姿を見ることができて嬉しく思います。2学期は、2年生は修学旅行、1年生は遠足といろいろな行事があります。元気に参加できるように体調管理を意識して行ってください。

また、まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けて2学期も元気に毎日を過ごしていきましょう。

9月1日は防災の日

★なぜ9/1は防災の日？

1923年9月1日に関東大震災が起きました。この震災を忘れずに災害に対する備えをしっかりと行うために、1960年国は9月1日を「防災の日」として制定しました。この時季は台風が多く、災害が発生しやすい時季です。

一人ひとりが、台風・高潮・地震・津波などの災害について認識を深め、これに対処する準備をしておかなければと、意識を持ってもらうためでもあります。

参考 東山書房

【もし〇〇で地震が起きたら？】

登校時・下校時

倒れやすい自販機やブロック塀などから離れます。建物のガラスが割れて落ちてくることもあるので、カバン等で頭を守ります。



学校

教室では机の下に入り「机のあし」をつかみます。それ以外の場所では、物が落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



スーパー・デパート

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押しかけることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



バス・電車の中

大きな揺れが来ると乗り物が止まるので、係員や運転手の指示に従います。慌てて勝手に動くとは危険です。



9月9日は救急の日

松阪高校のAED設置場所知っていますか？

二か所あります！

- 管理棟1F 正面玄関
- 体育館入口(グランド側)

学校のAED設置場所を覚えておいてください。

また、AEDは学校以外で、駅、公共施設など人が多く集まる所にも設置されています。駅や公共施設等に行ったときは、設置場所の確認を意識してみてください。

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く「119番」に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%。通報して待っている間に「胸骨圧迫(心臓マッサージ)」を行い、さらに「AED」を使用すれば50%まで高まります。

救急車が到着するまでの約10分間が大事

119番通報してから救急車が到着するまで約9分4秒(全国平均)。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下すると言われています。また、脳は酸素がなくなってから3~4分で死にいたりします。救急車を待っているだけでは手遅れになることもあります。倒れている人を発見し救急車を呼んでから、何もせずに待つ場合と比べて、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使用で、心肺停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています。

松阪地区広域消防組合資料

事故や病気で心臓が止まってしまった人が身近にいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に勇気を持って行動できるように心がけておきましょう。