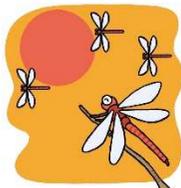


保健だより

令和7年9月11日 三重県立松阪高校保健室



2学期がスタートしています。

インフルエンザやコロナウイルス感染症があちこちで流行っています。各自で体調管理を意識して、元気で充実した日々を過ごしましょう。

9月1日は防災の日です



近頃異常気象による自然災害が多く発生しています。

特に、秋は台風や大雨による災害が心配されます。いつ何時に発生するかわからない災害に対して、私たちにできることは何でしょうか。



「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

 自分の家からの
避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



 家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

 家庭で非常用
持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

9月9日は救急の日です

松阪高校の AED 設置場所を知っていますか？

(二か所あります！)

- 管理棟 1F 正面玄関
- 体育館入口 (グラウンド側)



学校の AED 設置場所を覚えておいてください！！

r 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」を使用すれば救命率は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。

松阪地区広域消防組合資料