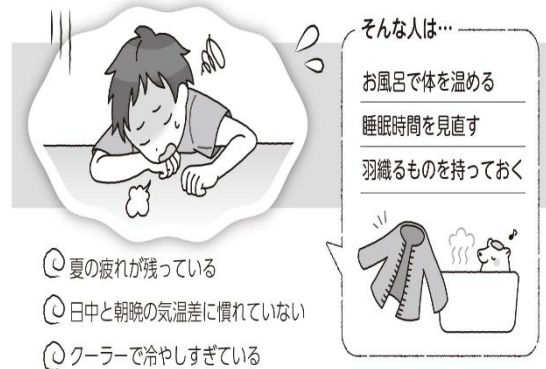


ほけんだより9月号

京都府立京都八幡高等学校
保 健 部
令和3年9月1日

夏休みが終わり、2学期が始まりました。
みなさんにとって有意義な夏休みになりましたか？
学校が始まって、何だか疲れている…「ぐったりさん」はいませんか？睡眠時間の確保・身体を冷やしすぎないことが大切です。暑い日もまだ続きます。生活習慣を今一度見直しましょう。
また、新型コロナウイルス感染症も猛威を振っています。手洗い・マスク着用・換気を徹底し、自分や自分の周りの大切な人を守るための行動をとりましょう。
2学期、みなさんが元気に過ごせますように！

“ぐったり”さんはいませんか？



そんな人は…

- お風呂で体を温める
- 睡眠時間を見直す
- 羽織るものを持っておく

- 夏疲れが残っている
- 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- クーラーで冷やしすぎている

9月1日は 防災の日 家族で防災会議をしよう

家の中の対策は？ ▶▶ 大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認

家にいるときに
災害が起こったら？ ▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグ
の確認

別々の場所にいるとき
に災害が起こったら？ ▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざという時のために、家族で話し合っておきましょう



避難指示発令！

どう行動する？



2021年5月、大雨などの災害時にいさされる避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切です。



9月9日は救急の日



覚えておこう / 応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします

+ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します

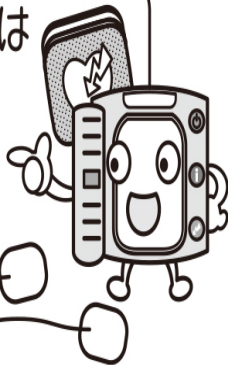
+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

AEDの設置場所は

北：1棟1階 事務室前
南：職員玄関を
入って
右側



スクールカウンセラー来校日

北キャンパス： 9/1 (水) 9/6 (月)
 9/14 (火) 9/15 (水)
 9/24 (金) 9/27 (月)
南キャンパス： 9/8 (水) 9/13 (月)
 9/21 (火)

※詳細については各キャンパスにお問い合わせください。

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つことが大切なのです。

