

ほけんだより



令和6年9月2日
川越中学校 保健室
担当 出田 愛衣



本日から2学期が始まりました。「熱中症警戒アラート」が毎日のように発表され、大変暑い日が続きました。心身ともにリフレッシュすることはできましたか？この1週間は特に、新学期の疲れから思いがけないケガや病気につながる可能性があります。まだまだ暑い日が予想されますので、引き続き十分な水分補給などの「熱中症対策」を行い、日々の生活リズムを整えて、健康な「体づくり」と「心づくり」をしていきましょう。

① 9月1日は防災の日



避難場所の確認をしよう

9月1日は「防災の日」です。日本は外国に比べて、地震や津波、台風や火山噴火など、自然災害が多い国です。

8月8日には宮崎県でマグニチュード7.1の地震が発生し、50cmの津波も観測されました。この地震を受けて気象庁は、大規模地震が発生する可能性が普段と比べて高まっているとして、初めて「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」を発表しました。災害はいつどこで起こるか分かりません。「防災の日」を機会におうちの人と話し合い、避難場所の確認や備蓄品の点検などをして、災害に備えましょう。

② 9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。救急とは、急に病気になった人やケガをした人に応急の手当てをすることをいいます。

8月に行った校舎の引っ越しに伴い、AED(自動体外式除細動器)と担架の設置場所が新しくなりました。AEDとは、心肺停止の可能性がある場合、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す救命器具のことです。いざという時は、先生たちだけが活用するのではなく、みなさんにも協力してもらうことがあると思います。設置場所を覚えておきましょう。

AEDの設置場所は…

① 昇降口

② 体育館入口



担架の設置場所は…

① 保健室前

② 1階 渡りろうか

③ 2階 渡りろうか(A棟-B棟) ④ 2階 渡りろうか(B棟-C棟)



③ 応急手当の基本 「RICE」 処置

応急手当は、痛みを和らげ、傷口を悪化させないために、とても大切です。その中でも、RICE 処置は、打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための手当てで、覚えておくととても役に立ちます。正しく応急手当を行い、症状が続く場合には速やかに医療機関を受診しましょう。



④【重要！】

保健室からのお知らせ

- 健康診断の結果、受診が必要と判断され、夏休み期間に病院に行った人は、受診報告書を保健室か職員室の「出田」まで提出しに来てください。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

ひとり
1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください