

9月のほけんだより

2022.9.9
尼崎市立小田中学校
保健室

2学期が始まってそろそろ2週間。生活リズムは学校モードに切り替わりましたか？まだまだ暑い日が続きますが、疲れがたまらないよう、ゆっくりお風呂に入り、十分な睡眠と栄養のある食事をとりましょう。

9月9日は救急の日



みなさんは小田中学校の
AED がどこにあるか知っていますか？

AEDの隣には緊急持ち出し袋があります。
～緊急持ち出し袋の中身を紹介～



- タオル・バスタオル ● 三角巾
- ゴム手袋 (Mサイズ・Lサイズ 各数枚)
- ナースばさみ (普通のはさみより布が切れやすい)



【小田中学校のAEDと緊急持ち出し袋】

職員玄関の下駄箱の上、公衆電話の隣にあります。



- タブレットマスク (人口呼吸時に使用します)



- レスキューシート・ハイブリッドシート (保温や防寒、炎天下で熱から守る、雨よけなど、いろいろな用途があります)



- 緊急時記録用紙&筆記用具 (緊急時は時間・状況など、必ず記録を取る必要があります)

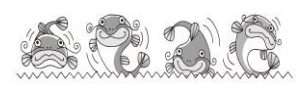
もし、誰かが「突然倒れた」「頭を打って意識がない」など緊急事態があった場合は、近くにいる人に、このAEDと緊急持ち出し袋を持って来てもらうことになります。この機会に、AEDの場所と緊急持ち出し袋について、ぜひ知っておいてください。

もしものときの備えできていますか？



9月1日は防災の日でした。地震、台風、豪雨、火事。いつ私たちの身にふりかかるかわからないのが災害です。災害が起きたとき何より大切なのはあわてずに身を守ること。そのため「もしも」に備えた正しい知識を普段から身につけておきましょう。

防災クイズ ～〇か×で答えよう～



1. 災害後の情報はSNSで入手するとい

■答えは× SNSの情報はうわさ話には、憶測やデマもあります。携帯ラジオを準備しておいて、正しい情報を手にいれましょう。



2. 飲料水は、水道水を沸かして保存する

■答えは× 水道水を沸かすと長く保存できません。また日光が当たると細菌が発生しやすくなります。ペットボトル入りの飲料水を日の当たらない場所で保管しましょう。

3. 非常用持ち出し袋に入れる食料は軽くて高カロリーなものを選ぶ

■答えは〇 非常用持ち出し袋が重すぎると持ち運びが大変です。食料品は軽くてかさばらず、栄養価の高いものを選びましょう。



4. 雷が鳴ったら、大きな木の下に避難する

■答えは× 木に雷が落ちると電流が流れてくることがあり危険です。建物か車の中に逃げましょう。近くにない時は、木から離れて姿勢を低くしましょう。



5. 天ぷら油に火がついたら、水をかけて消す

■答えは× 水をかけたり野菜を投げ入れたりすると、火は一気に広がります。消火器がない時は、鍋にフタをするか水で濡らしたシートで鍋をスッポリおおいましょう。



6. 火事で煙が出ていたら、姿勢を低くして逃げる

■答えは〇 煙は有毒で、吸い込むと命にかかります。煙は上に進むので、姿勢を低くして壁づたいに横か下方向に逃げましょう。



7. 消火器を使うときは、最初に安全ピンを抜く

■答えは〇 消火器は、安全ピンを引き抜き、ホースを外して火元に向け、レバーを強く握ります。「ピン・ホース・レバー」の順です。1学期の避難訓練で教わりましたね！

いくつ正解できましたか？間違った問題は、正しい知識にアップデートを！

