



茨城県立三和高等学校 保健室

9月22日は秋分の日。太陽が真東からのぼり、真西に沈む日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方は様々。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を送りましょう！



その時、どう行動する？

災害が起こった場合に備え、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が大切です。

防災の日

非常用持ち出し袋 チェックリスト ☒ 玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

☐ 水	☐ 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！)
☐ ヘルメット、防災ずきん	☐ 衣類、下着
☐ 軍手	☐ 結なしの運動靴
☐ レインウェア	☐ 携帯ラジオ
☐ 懐中電灯	☐ マッチ、ろうそく
☐ 予備電池、携帯充電器	☐ 使い捨てカイロ
☐ 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒薬、常備薬など)	☐ ペン、ノート
☐ タオル、ブランケット	☐ 防犯ブザー
☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	☐ マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも
☐ マスク
☐ 手指消毒用アルコール
☐ 石けん・ハンドソープ
☐ ウエットティッシュ
☐ 体温計

女子はさらにプラス
☐ 生理用品
☐ サニタリーショーツ
☐ 中身の见えないゴミ袋

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていてください！

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

大雨で命の危険が！ 避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする

レインコートなどを着る

頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない

地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。

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はなく、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。



救急車が来るまでに！ あなたにもできる救命処置

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分 (全国平均) *1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなると3~4分で死にいたります*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救済の現況」
*2：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍も命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心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*3。



*3：日本AED財団HP

AEDの設置場所は

- ▽職員玄関 (屋内)
- ▽体育館1階 (屋内)
- ▽体育教官室下 (屋外)

いざという時に、すぐに取りに行けるよう場所を確認しておこう！

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

➕ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

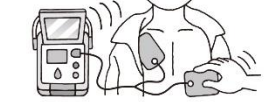
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



➕ AEDの音声指示に従うだけでなく、誰でも簡単に使えます。

保健室からのあしらせ

今月のカウンセラー来校日

4日 (水) 9:30~12:30
11日 (水) 13:00~16:00
18日 (水) 9:30~12:30
25日 (水) 9:30~12:30

カウンセリングを利用したい場合は、担任の先生が保健室までお知らせください。