

ほけんだより

令和8年度 兵庫県立夢前高等学校 保健室



2学期が始まりましたね。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？
9月に入っても暑さはまだまだ続きます。こまめに水分・塩分摂取をしながら、休憩をとるようにしましょう。

2学期もみなさんが心身ともに元気で過ごせるようにサポートしていきます！

～定期的な防災対策を～



7月28日(火)に熊本を震源とする、熊本地震・爆発事故・煙突倒壊事故等、甚大な被害がありました。この暑さの中、まだ復旧作業は終わっておらず、被害の大きさが分かりますね。

みなさん、防災対策はできていますか？発生してからでは間に合いません。日頃から防災意識を持ち、いつ・どこで・何があっても迅速に動くことができるように、対策を考えておく必要があります。

対策例

災害対策には、「自助」・「共助」・「公助」の3つの「助」があります。その中でも基本となるのは「自助」です。自分の命は自分で守ることや、一人ひとりが防災について意識を高め、安全を守ることが必要です。

日頃からハザードマップを確認しておくことや、自分が住んでいる地域にはどのような災害が起きやすくなっているのか等、確認しておきましょう。また、常に最新の避難場所、避難経路を把握しておきましょう。

家での備えも重要です。地震が起きた際、家具が倒れてこないように、壁と家具を固定するストッパーを付けておくことや、頭上に危険なものがないかも把握しておきましょう。

Q&A

Q1.災害時に必要な水の量は？

A.飲料水では1人あたり3リットル程度、生活用水はあればあるだけ便利になります。

Q2.備蓄食品はどのくらいの準備が必要か？

A.①主食(50%)
(アルファ米、パックご飯、乾パン等)
②主菜(30%)
(肉・魚類の缶詰、レトルト品等)
③その他(20%)
(野菜ジュース、果物類の缶詰、調味料等)が必要だと言われています。
様々な状況を想定して備えをしておくことが大切です。

引き続き「熱中症対策」をしましょう

夏休み中、涼しい部屋で過ごしていたり、運動習慣が少なくなっていたりすると、体力・免疫の低下に繋がります。また、生活リズムが乱れて熱中症になるリスクが高くなると言われています。

下記のような対策を参考に、+αで取り組むことができると良いですね。



AEDの使い方(手順)

9月9日は「救急の日」です。1982年に厚生労働省によって制定され、救急業務や救急医療に対する国民の理解を深めることを目的としています。

◎「バイスタンダー」とは？

人命救助の流れとして、傷病者を救命して社会復帰できるように繋げる一連の流れを「救命の連鎖」と言います。バイスタンダーとは、「心停止などの救急の場に居合わせた人・発見した人」のことを指します。「救命の連鎖」の中で、バイスタンダーに期待される役割は、「早期認識と通報」、「一次救命処置(心肺蘇生とAED)」の2つがあります。

AEDの使用方法については、5月の心肺蘇生法講習会で学んだ人もいます。いつ何が起こるか分からないため、誰もが緊急時に使用できるように、適切な使用方法を覚えておきましょう。

