

# ほけんだより



令和7年9月1日  
川口市立高等学校  
定時制保健室

学校モードに切り替えよう

夏休みも明け、いよいよ2学期が始まりますね。夏休み中、怪我無く、元気に過ごすことができたでしょうか。学校生活に向けて、生活リズムを整えていきましょう。また、9月になっても暑い日が続いています。引き続き、熱中症対策をしていきましょう。

9月1日は防災の日  
おうちで

## 地震対策

おうちの人と確認してみよう!



寝室

なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



本棚

突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

## 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

非常口のマークには、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」のマークです。いざという時に間違えないように覚えておきましょう。



懐中電灯とペットボトルが照明に

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。

## 災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな災害が起こると、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。

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間などの期限を決めて保管するのがお勧めです。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。

**飲用水**

命を守るための水

必要量

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

## 防災の日 知ってる? ハザードマップ

「ハザードマップ」とは、台風や地震などの自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難

場所・避難経路などを表示した地図です。例えば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。その他、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

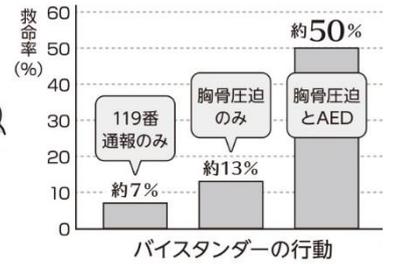
「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざという時、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



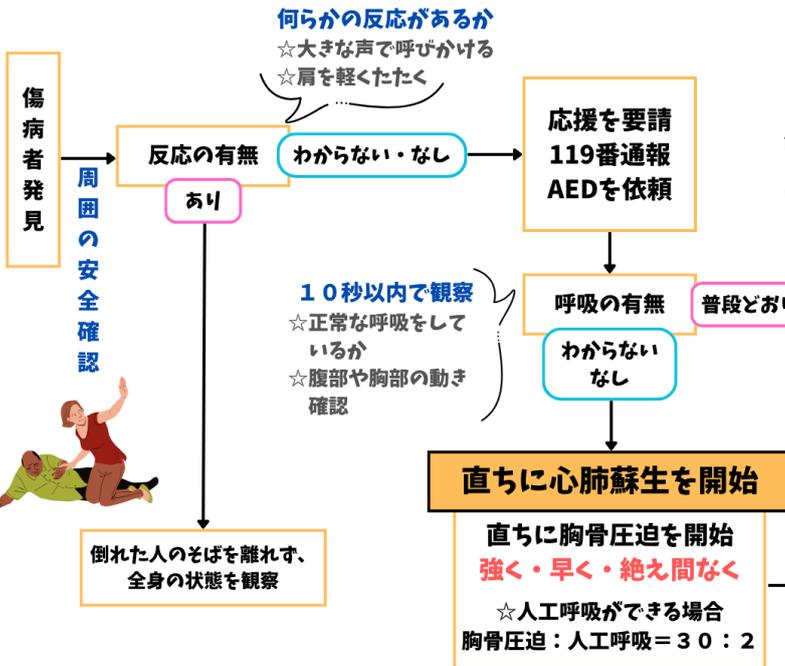
# 9月9日は救急の日「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

「バイスタンダー」とは、重大な怪我や病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分です。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることもあります。しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



日本 AED 財団 HP をもとに作成



心停止ではない人に、胸骨圧迫を行ったり、AEDを使用したりしても大きな問題は起こりません。心停止を疑ったら、ためらうことなく迅速に心肺蘇生とAEDの装着を行いましょう。

- ・救急隊に引き継ぐまで
- ・傷病者に普段どおりの呼吸や目的のある仕草が認められるまで **続ける**

もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

**準備運動をなぜするの？** 体育などで運動をする前、必ず準備運動をしますね。その理由を知っていますか？

- 準備運動のメリット**
- **体温が上がる**  
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。
  - **神経の伝達が早くなる**  
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。
  - **可動域が広がる**  
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がってケガ予防になります。

準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

## ライス RICE って何？

打撲や捻挫をした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

冷やす時には、凍傷にならないよう注意が必要です。保冷剤などが直接皮膚に触れないように、タオルを巻くなどしましょう。

**R**est 安静 安静にして動かさない  
**I**cing 冷却 痛いところを冷やす  
**C**ompression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫  
**E**levation 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう