

# 保健委員会だより

NO. 4

R4. 1. 21



気温もずいぶんと下がり、冬を感じますね。肌着や上の服を上手に組み合わせ、体を冷やさないようにしていきましょう。

また、これからの季節はインフルエンザも心配です。インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、対策は同じです。感染対策がしっかりできているみなさんだからこそ、これからも続けていってください。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は1月17日の防災とボランティアの日にあわせて、防災と緊急時の対応（AEDの使い方、RICE処置）についてです。

## すぐに対応できるように準備しておきましょう！

### 災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



<h4>避難所・集合場所</h4> <p>避難所はどの辺の、地図を見ながらおぼえておこう 家族と一緒にいると被災するとは限らないので、どこで集合するのかわかるところを決めておこう</p>	<h4>連絡方法</h4> <p>スマホが使えなくなった場合も、おぼえておこう 連絡を取りたいか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておこう</p>	<h4>非常用持ち出し袋</h4> <p>非常用持ち出し袋の中身は、食料品の備蓄は十分か確認しよう 賞味期限が近いものは食べなくて新しく買い足そう</p>
---	--	---

非常用持ち出し袋の中身は？  
1月17日は防災の日。避難の時に持ち出す非常用持ち出し袋は用意できているかな？玄関か車の出入り口に近い場所に常に置いておこう

貴重品類 公衆電話用の10円玉を  
現金、保険証や印鑑、通帳など

避難用具 懐中電灯や携帯ラジオ  
予備の乾電池も忘れないようにしよう

生活用品 毛布や軍手、缶切りやライターその他  
携帯用トイレやカイロも役立ちそう

救急用具 絆創膏や消毒薬、持病の薬、生理用品など、処方箋の控えも忘れずに  
非常食品 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しよう。おぼえておこう

衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。  
防寒具や雨具も役立ちそう

ガードマンって何？  
ガードマンって何？  
みんな情報交換しているのだから  
①家のまわりの災害リスク  
洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土砂崩れの危険がある場所がある  
②避難ルート  
危険な所が命かれば安全に避難できる道順を考えておこう  
③通行止めにならぬかもわからない道  
避難するときは「通れない」を防ぐ。  
はやく見つけたら遅い。災害が起きる前にお互いの人がしっかり確認しよう

<h4>AEDで命を守る</h4>	<h4>どんな人に使うの？</h4> <p>倒れて意識のない人に使います。</p>	<h4>どこにあるの？</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校の中は 校長室前、第2体育館、第1体育教室に設置</li> <li>駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの方が集まる場所</li> </ul>
<p>「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら... 反応があれば、次のまま救急車を待つ。 反応がなければ、胸骨圧迫を続ける。</p>	<h4>使い方は？</h4> <p>音声メッセージに従います</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>電源を入れます（ふたを開けると電源加入の音）。</li> <li>目を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。</li> <li>AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。</li> <li>「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押す。 2分毎に、電気ショックの胸骨圧迫をくり返します。</li> </ol>	<h4>Rest ... 安静</h4> <p>けがをしたところを安静にします。 無理に動かしたり、体重をかけたると、けがが悪化することもあります。</p>
<h4>Compression ... 圧迫</h4> <p>出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。 圧迫が強すぎないか時々チェック。 指先の色やしびれがないか確認。</p>	<h4>Ice ... 冷却</h4> <p>痛みをやわらせず、内出血や炎症をおさえるために、冷やします。 (目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出たら冷やします。これを1~3日繰り返して</p>	<h4>Elevation ... 挙上</h4> <p>けがをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらせます。</p>