

# ほけんだより 9月

令和3年9月  
清風学園

2学期がはじまりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？ 朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

## 「もしも」にそなえて、今できることは？

**避難指示発令！**  
どう行動する？

2021年5月、大雨などの災害時にいされる避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、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など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も重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切です。

**ハザードマップの確認**

いろいろな種類のマップがあるね！  
洪水 津波 土砂災害

**家族会議**

安全な道は？ 待ち合わせ場所は？  
持ち出すものは？

**食料品・消耗品の備蓄**

備蓄 消費  
買い足し

**転倒や飛散の防止**

**突然の大地震！ 外出先で、どうする？**

**【地下街】**  
火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。

**【映画館・劇場】**  
カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。

**【タワーマンション・高層ビル】**  
高層階では地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

**【エレベーターの中】**  
すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。

**作ってみよう！ スポドリ。**

市販のスポーツドリンクは糖分やカロリーが心配。毎日となるとお金もかかる…そんな人には手作りのスポドリがおススメ！

水 1リットル  
塩 小さじ半分  
砂糖 or はちみつ 大さじ4  
100%果汁 大さじ2

手作りだからお好みで調節ができます！

**まだまだ注意！ 熱中症**

9月になりましたが、毎日が暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいます。そんなときこそ、熱中症に気をつけて！ 早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分はきゅうをするなど、熱中症予防のための行動が大切です。

覚えておこう いざというときの  
**コール&プッシュ**

もし倒れている人を発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

**コール 119番通報とAED要請**

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

覚えておこう 応急手当の **RICE**

- + **Iceing (冷却)**  
打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。
- + **Rest (安静)**  
ケガしたところを動かさないようにします

**プッシュ 胸骨圧迫**

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

胸骨圧迫のポイント

- 強 < 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速 < 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく なるべく中断しないように

+ **Iceing (冷却)**  
袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

+ **Compression (圧迫)**  
テープや包帯などで固定します

**プッシュ AED**

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

+ **Elevation (挙上)**  
心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして 早めに医療機関を受診しましょう

## 救急車を呼ぶ？ 病院に行く？

近年、緊急性のない救急車の要請が増え、重症患者の搬送に支障をきたしている問題が注目されています。その解消に向けた取り組みとして、「救急相談センター」(※地域によって名称が異なります)の設置・運用がすすめられています。

電話で『#7119』にかけると、専門の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて、救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診したほうがよいか等の相談、情報提供などのサービスが受けられます。

突然のケガや病気では「とりえず救急車を…」ともなりがちですが、こうした取り組みを知って活用することで、救急車の適正利用を社会全体ですすめていきたいですね。

靴選びは、**デザインよりサイズがポイント**

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

- **大きすぎる靴**  
足の指で踏んばれなくて偏平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。
- **小さすぎる靴**  
指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- ☑ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい (5~10mm)
- ☑ 足の横がきつくない
- ☑ かかとがバカバカしない
- ☑ つま先が反りあがっている
- ☑ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☑ 靴底に弾力がある