

ほけんだより 9月

千葉市立轟町中学校 保健室
令和6年9月号

40日あった夏休みも、あっ！という間に終わりました。今年の夏はとにかく暑くて、夏バテ気味の人も多かったのではないのでしょうか。

夏バテ解消には、規則正しい生活と食事が一番効果的。学校も始まりました。夏の疲れが残っている人は、生活を見直してみてください。

秋も学校行事が盛りだくさんです。夏の疲れを残さず、勉強に運動に部活に趣味に、元気に取り組みましょう。



9・10・11月 健康診断&保健行事スケジュール

9月26日(木) 秋の歯科健診(5月に実施した歯科健診で歯や歯ぐきの状態が「要経過観察」だった人が対象。対象者には、個別にお知らせします。)

10月 9日(水) 心電図検診(1年生)

11月13日(水) がんの授業<講演会>(3年生)



9月9日は 何の日？

正解は、「救急の日」です。6月に2年生が救命講習を受けましたが、目の前でだれか倒れている人がいたら、あなたはどのようにしますか？救急車を正しく呼ぶことができますか？

救急車を呼んで！

と言われたら

救急要請マニュアル

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



火事ですか？
救急ですか？

救急です

4 来てほしい場所(住所)を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標(現在地を示す番号)や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



70才くらいの女性です

大体の年齢(何才くらいに見える)を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる可能性があります。

それでは

9月1日は何の日？

正解は、「防災の日」です。9月1日が「防災の日」となった背景には、1923年9月1日に起こった関東大震災があります。この震災の死者・行方不明者は105,000人を超え、災害への備えが大きな課題となりました。

夏休み中にも、地震や台風などの自然災害が発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。学校の中や外の避難経路で、危ないところはありませんか？もしもの時の備えや対策はとれていますか？避難場所や家族との連絡方法は？

この機会に、災害について考え、家族で災害時の対応について話しあっておきましょう。

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？

大きな地震が起こると、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。

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

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。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。



ぜひできることからやってみてください

正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細なことでも不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。

