



住吉第一中学校 保健室



9月に入りました。

今年の7月・8月は本当に暑かったですね。そんな中、部活動に、学力補習に、いろんな活動に参加したみなさんは、4月より大きく成長したことでしょう。これから、まだ残暑が厳しいようです。こまめに水分補給をし、朝ごはん・給食・夕ごはんを残さず食べ、睡眠時間を確保するなど、体調管理に努め、一日一日を大切に過ごしましょう♪

~~~~~



- ◆ 9月1日は『防災の日』、9日は『救急の日』

今年は6月に大阪で大きな地震がありました。

7月以降、台風もいくつか、大阪周辺を通過して、各地で被害が出ています。

そして、9月4日、台風21号。自然の脅威を改めて実感しました。

今、まさに、ケガや災害から「自分」や「家族・周囲の人」を守る知識を、繰り返し学ぶことの大切さを感じているところではないでしょうか。

★いざ！という時のために、自分にできることを具体的に考えましょう。



1、日常—○きれいなハンカチ・タオル・ティッシュは常に持っていますか？

○すり傷や鼻血が出たときは自分で処置できますか？

○周囲を見渡したり、危険を察知しようとする行動がとれていますか？

## 2、準備物（主に家）一



○懐中電灯・水・軍手・非常食・救急セットなど

(必要最小限の物) をいつでも持ち出せるようにカバンに入れておく。

○家族と避難所の確認をしておく。

○家族の連絡先（携帯電話・職場・祖父母の家など）をいつも、持つておく。

### 3、その他一

○地域の防災訓練に積極的に参加する。

(救急救命措置として「心肺蘇生法（AED の使い方）」について、体験学習を予定しています。)



☆保健委員会の活動として、「普通救命講習会」を行った感想を紹介します。

- 人の命を守るためにには、1分1秒でも早く応急手当てをしないといけないと思った。胸骨圧迫を実践してみて、手の位置や力かけ方が難しかったです。



AEDは使い方が分からなかっただけど、やさしく教えてくれたので、初心者の自分でも出来てよかったです。

- 何かあった時に、どれだけ冷静になって周りを見て動くことが、いかに大切な気がわかりました。AEDの使い方や胸骨あっぽくの仕方、人工呼吸の仕方がわかった。特に胸骨あっぽくは、速く行うことが大切だった。AEDは、パッドをあてたりする位置がぬれていたら、ふくことがわかった。これから、プール、川・海でこのような事が起こってしまったらいんそくに動けたらいいなと思いました。一つの行動で命が救われるのがすごいなと思いました。
- 救急車が来るまで、ずっと胸骨圧迫をし続けるのは長い（約8分間）、とかとてもいい経験をしました。

