



令和4年9月1日(木)  
宮城県工業高等学校  
保健室

今年は仙台育英が東北108年目の悲願、白河の関を超え、東北の地仙台に甲子園の優勝旗が到着し大いに熱くなった夏でしたね。監督が語っていた『青春は密』という言葉も話題になりましたが、コロナ禍で生徒のみならずにはずっと我慢をさせた学校生活を送ってもらっていると痛感する言葉でした。まだまだ感染者数の高止まりが続いている県内です。一人一人にできることを実行し感染予防に努めましょう！

今日から9月。9月16日からは3年生の就職試験開始となります。また、9月26日から1学期期末考査がありますので睡眠と栄養をしっかりとり抵抗力を高め就職試験も定期考査もベストを尽くして下さいね。

## 9月1日は防災の日



### どうして9月1日なの？

1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災に由来しています。

### 『防災の日』って何をするの？

防災の日は台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波等の災害についての認識や理解を深め、それらの災害に対処する心構えと備えをするための日です。全国各地で災害を想定した防災訓練や防災意識を高める防災イベントが行われています。自分の家にある災害備蓄品の保存期限をチェックしたり、見直す日でもあります。

「自助＝自分(家族)の命は自分(家族)で守る」「共助＝自分達(地域・組織・グループ)は自分達(地域・組織・グループ)で守る」「公助＝行政機関等(消防・警察・自衛隊)が守る」「自助・共助・公助」の『自助』を大切に、自分たちで出来る限りの備えをすること。それがいざとなった時に自分や家族、仲間を守る大きな力となります。非常食・水・トイレ等の備蓄を最低3日間、出来れば7日間備えておくとういでしょう。

1年に1日、防災の日にきちんと防災について考え、見直すことは災害大国日本にとって大切なことです。

### 9月9日は『救急の日』校内のAED設置場所は知っていますか？

第二工業体育館入口にもあります



保健室向かいの図書室側の壁



体育館後ろ入口の右側の壁

## もしものときの備えできていますか？

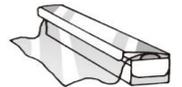
災害時の節水に大活躍!?

### キッチンラップ

**地** 震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



#### 災害時の使い方

◎ 食器に敷いて食事をする

➡ 食器を洗わなくてよい

◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする

➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



# 9月9日は救急の日



ふだんから知っておきたい

## 胸骨圧迫の？



Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

## 緊急！でも正確に！119 救急車の呼び方

- 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



### 携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話とぎれでも切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



## ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

