

ほけんだより

R5.9.1

No.6

日宇中保健室

9月9日は
救急の日



朝夕は涼しい風がふくようになりました。でも、日中はまだまだ30度を超える暑さです。特にこの夏は「危険な暑さ」と言うワードがよく聞かれました。まだまだ残暑が続きます。これからも、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症対策もしながら、熱中症対策を続けましょう。生活リズムを整え、夜はしっかり眠る、塩分やたんぱく質が含まれた朝食を食べてから登校する。など、体調管理に努めましょう。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、
どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

例えば、**日宇中学校にAEDは2台**あります



どこと

どこかな？



救急車の到着まで **約10分**

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたりします*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

*2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

AEDで救える命の数 **約6倍**

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく」！

+ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

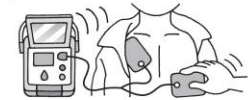
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



+ AEDの音声指示に従うだけでなく、誰でも簡単に使えます。

教育実習生のご紹介



山口県立大学 看護学科から、養護教諭の教育実習生として参りました、
浦上美優と申します。1年5組に配属され、主に保健室で過ごしています。平成29年 日宇中学校を卒業しました。趣味は読書やYouTubeを見ることです。中学校ではバスケットボールをしていました。学校のこと、好きなこと、なんでも気軽に話しかけてくださいね。



「防災の日」は、100年前の1923年（大正12年）9月1日に発生した、関東大震災にちなんで、昭和35年に制定されました。

みなさんの家庭では、防災についての備えや、もしもの場合の避難所、避難方法などについて話し合ったことはありますか？いざというときに慌てないためにも、普段から、防災について家庭で話し合っておきましょう。

風水害・地震災害への備え

近年、全国各地で集中豪雨等による多くの被害が発生しています。日頃から防災気象情報に気を配り、テレビやラジオ、インターネットなどで最新の情報を収集し、災害に備えましょう。

災害への備え

「警戒レベル」と適切な避難行動

災害の危険度と取るべき行動を分かりやすく、5段階の「警戒レベル」で避難情報を発令します。レベルごとにどのような行動を取るべきか、普段から確認しておきましょう。



市ホームページ
(避難の用語)

自宅の周りの危険を確認

自宅やその周辺が危険な場所ではないか、ハザードマップなどで確認しましょう。「させば街ナビ」や「防災ポータルサイト」で確認することができます。



市ホームページ
(させば街ナビ)

家庭での備蓄

日頃から、食料や水、カセットコンロなどの熱源などを最低でも3日分は備蓄しておきましょう。また、非常持ち出し品もそろえておくことで安心です。

避難所に持っていくもの

避難するときは、水や食料の他、タオル、洗面具、マスク、常備薬などが必要です。日頃から家庭や個人の実情に合わせて準備し、リュックサックなどに詰めていつでも持ち出せるようにしておきましょう。

普段から災害に備えるために

身の危険を感じたら、すぐに避難行動を!!

災害が起こりそうな時に「自分はどうするのか」(避難行動)を決めます。災害時にどう避難するのかの要点をまとめて、「災害時の我が家の避難メモ」を作っておきましょう。

①家の周りの崩れそうな崖や浸水しそうな場所を調べる

自分の家がどのような場所に建っているのかを家族全員で把握しましょう。

- ハザードマップで確認するほか、直接目で確認したり、ご近所の方に聞いていたりして、お住まいの地域の危険な場所を知りましょう。
- 佐世保市では地図情報検索サービス「させば街ナビ」で佐世保市ハザードマップおよび避難所マップを公開しています。



②危険が迫ったときの避難行動を決める

(1) 危険が迫ったことを知る目安となる情報を集めましょう。

- テレビやラジオで雨の降り方や台風の進路・強さが分かります。
- NHKのデータ放送（dボタン）などで、お住まいの地域の川の水位や雨の降り方を知ることができます。
- 市からの防災情報を確認することも重要です。
- 自主防災会の連絡網による周知も有効です。
- 川の増水などで、現地を確認に行くことは絶対に避けてください。



(2) 日頃から「自らの命は自らが守る」意識を持ち、避難する場合の行動を決めましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認し、印をつけておきましょう。

家がある場所に色が塗られていますか？

必ず取り組みましょう!!

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、佐世保市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

災害の危険があるので、原則として、**自宅の外に避難が必要です。**

※浸水の危険があっても、以下の場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。
①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまうおそれの高い区域の外側である。
②浸水する深さよりも高いところにいる。
③浸水しても水がひくまで我慢できる。水・食糧などの備えが十分にある。
④土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンションなどの上層階に住んでいる。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかりますか？

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

警戒レベル3が出たら、安全な避難所や自宅に避難しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル3が出たら、佐世保市が開設する避難所に避難しましょう

警戒レベル3が出たら、安全な避難所や自宅に避難しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル3が出たら、佐世保市が開設する避難所に避難しましょう

警戒レベル3が出たら、安全な避難所や自宅に避難しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル3が出たら、佐世保市が開設する避難所に避難しましょう

警戒レベル3が出たら、安全な避難所や自宅に避難しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル3が出たら、佐世保市が開設する避難所に避難しましょう

佐世保市防災ポータルサイトなどで情報収集を

避難情報（高齢者等避難や避難指示など）や開設避難所を一つの画面で確認できる「佐世保市防災ポータルサイト」を6月1日（木）に開設しました。スマートフォンなどで確認し、ブックマークに登録してください。



市ホームページ
(防災)

その他の情報収集方法

ライフスタイルに合わせて事前に申し込みや登録をして、いざという時に備えましょう

- 防災ラジオ
- 佐世保市防災メール
- 佐世保市 LINE 公式アカウント



市ホームページ
(佐世保市 LINE 公式アカウント)