

ほけんだより 9月

懐風館高校 保健室

2018年9月

夏休みが終わりましたが、学校モードに気持ちは切り替わりましたか？



地震・台風・大雨等による自然災害が相次いで起こっています。もしもの時のために、皆さんは何か準備していますか？

災害時の心がまえ

●連絡先や連絡方法の確認

「171災害用伝言ダイヤル」の利用方法を確認も！

●避難場所・経路を確認

ハザードマップのチェック

●自宅の安全(配置や固定)確認

倒れてきて危ないもの、避難経路を塞ぐ可能性のあるものなど

●非常持ち出しや備蓄の確認

定期的に中身のチェックを！

●防災訓練などに積極的に参加

日頃から、実際のときを想定しておくことが大切

非常持ち出しグッズ

貴重品類

公衆電話の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、通帳など

避難用具

懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池も

非常食品

缶詰、飲料水など最低3日分

衣料品

下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具など

救急用具

絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など

人事じゃない、ながらスマホ！

2017年12月、20歳の元女子大生が飲み物を持った右手でハンドルを握り、左手でスマートフォンを操作して電動アシスト自転車に乗っていた。左耳にはイヤフォンもしていた。歩道を歩いていた77歳の女性と衝突し、女性は頭部を強打し亡くなりました。

元女子大生には禁錮2年、執行猶予4年の有罪判決が言い渡されました。

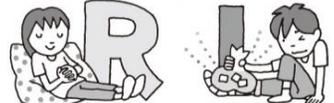


皆さんはこの事件をどう考えますか？自分には関係ないと思いますか？自転車だけに関わらず、歩きながらスマートフォンを操作するのも同じことです。被害者にも加害者にもならない行動をとってほしいと思います。



焦らず、落ち着いて！

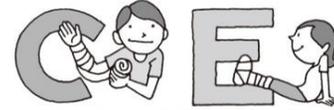
応急手当の基本は RICE



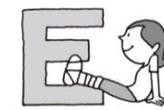
安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる



擦り傷、鼻血、やけど、捻挫などよく起こるケガの基本的な処置を知っておきましょう。