

# ほけんたより 9月

愛川中原中学校  
保健室  
2020. 9. 1  
No. 8

新学期が始まって約10日がたちました。みなさん、暑い中よく頑張っていますね！  
日中は、まだまだ暑い日が続きます。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜に耳をすますと虫の音が聞こえます。秋が近づいている証拠です。  
季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

## 9月1日は防災の日

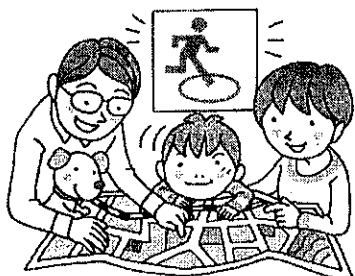


9月9日は  
救急の日

倒れている人や大けがをしている人を見つけたら、あなたはどうしますか？

心臓停止後は約3分、呼吸停止後は約10分、多量出血では約30分が経過すると、死亡率は約50%になるといわれており、できるだけ早く適切な処置をとることが大切な命を救うことにつながります。

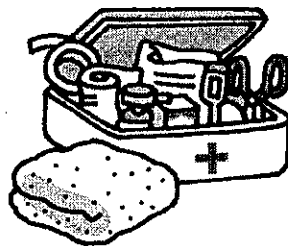
もし、そのような場面に遭遇したら、救急車や助けを呼んだり手当を手伝ったりなど、できそうなことをぜひ積極的に行ってほしいと思います。また、災害時には中学生は救助者となることが期待されています。実際東日本大震災では、中学生が小学生やお年寄りを避難誘導して多くの方が助かりました。「釜石の奇跡」といわれています。(裏面参照)



## 避難場所の確認をしよう

また、みなさんのお家では、災害の備えができていますか？9月1日は防災の日です。家族と防災について話をしましょう。

避難訓練は「災害の備え」としてとても大事な行事です。今週避難訓練があります。X-dayということで、日時は知らされていませんが、真剣に落ち着いて行動しましょう。



## もしも

### ◎ 感染症と災害 避難はどうする?! ◎

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら  
**避難するのが原則です。**

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります\*。

- ✳️ 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- ✳️ 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- ✳️ マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- ✳️ 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- ✳️ 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



※内容は第一号新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難についてより

## 9月の健康診断（予定）

9月28日（月）  
13:30～心臓検診（1年生）

※変更になる可能性があります。

## ★給食が始まります★

9月4日（金）から給食が始まります。持ち物の確認をしましょう。

【当番の持ち物】 エプロン（白衣）、バンドナ（給食帽）、マスク（いつも通り）

【全員の持ち物】 テーブルクロス、ハンカチやタオル

# 9月9日は救急の日 いくつか分かるかな？ 9のチェック！

## ケガをしたときは



- わっ  
鼻血が出た！
- ① あおむけに寝る
  - ② 首の後ろをたたく
  - ③ 下を向いて鼻をつまむ



- いたっ！  
血…血がっ
- ① 水で冷やす
  - ② 傷口をハンカチなどで押さえる
  - ③ そのままばんそうこうを貼る



- あっ  
あちち！
- ① 冷却シートを貼る
  - ② すぐに水で冷やす
  - ③ アロエをぬる

## もしものときは



- 倒れている  
人を見つけ  
たら？
- ① 軽く肩をたたいて呼びかける
  - ② 大きく揺さぶって反応をみる
  - ③ 知らないふりをする



- AEDって  
何を  
する  
もの？
- ① 脳を刺激して意識を戻す
  - ② 筋肉を刺激して体を動かす
  - ③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



- 胸骨圧迫  
するのは  
どの辺り？
- ① 左胸
  - ② 真ん中
  - ③ 右胸

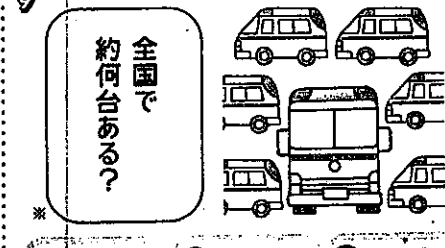
## 救急車のことは



- 呼ぶときは？
- ① 110番
  - ② 117番
  - ③ 119番



- 呼んでから  
到着するまで  
どれくらい？
- ① 8.7分
  - ② 16.2分
  - ③ 20.3分



- 全国で  
約何台ある？
- ① 500台
  - ② 3,200台
  - ③ 6,300台

たえ 10 20 30 40 50 60 70 80 90

※総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

## 『子どもたちはこうして逃げた！』～釜石東中学校の生徒たちの行動～

3月11日午後2時46分、約5分間に至る激しい揺れが続いた。教頭先生が校内放送で避難を呼びかけようとしたが、停電で音が流れない。しかし、部活動をしていた中学生は、既に揺れている最中から自らの意志で校庭を駆け出し、隣の鶴住居小学校に向かって「津波だ。逃げるぞ！」と、大声で叫んでいた。児童たちは当初、小学校の3階に避難していたが、日頃から中学生と一緒に避難訓練を重ねていたため、その声を聞いて一斉に校舎を飛び出し、中学生と合流して避難を始めたのである。そして彼らはあらかじめ指定してあった避難所にたどり着いた。

しかし、避難所の脇にある崖は崩れかけており、海へ目をやると津波が防波堤に当たって激しい水しぶきを上げている。この様子を見たある男子生徒が「先生、ここじゃダメだ」と言って、更にその先にある施設へと移ることを提案。無事全員が移動し終えたわずか30秒後、最初にいた避難所は津波にさらわれることになった。当初、学校は津波につかれないものとされてきたが、校舎の3階に車が刺さっているほどなので、屋上まで冠水したことは疑いない。

このことから、もし、想定にとらわれて、学校や最初の避難所に留まっていたとしたら、命を守ることはできなかったということになります。