

ほけんだよい9月



高崎商業高校
保健室
R8.9.2



新学期がはじまりました。

朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、日中はまだ暑さが残る日もあります。

気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなりますので、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

また、夏の疲れが出やすい時期でもあります。

だるさや食欲不振が続く場合は、無理をせず休養をとることが大切です。

元気な体で秋を満喫できるよう、日々の健康管理を続けていきましょう。



9月9日は「救急の日」

救急車を呼ぶ前に…

病院に行くべきか救急車を呼ぶべきか悩む時がありますよね。

判断に困った時は『救急安心センター #7119』に連絡しましょう。

(救急車を呼んだ方がよいのか、今すぐ病院に行った方がいいのかなどで迷った際の相談)



救急車を呼ぶ場合…

#7119

① 119 番しましょう。

住所だけでなく、近くの目印になる建物や交差点名を伝えと、救急車が迷わず到着します。

もし可能なら、案内に出られる人が外で待って救急隊を誘導する。

通報者は電話を切らず、いつでも出られる状態にしておく。



② 準備をしましょう。

マイナンバー保険証、乳幼児医療証、診察券、お薬手帳、母子手帳、お金、

タオル、着替え、靴など

③ 救急車が到着したら、落ち着いて救急隊の質問に答えましょう。

救急車が来たら、こんなことを伝えてください。

- 事故や具合が悪くなった状況
- 救急隊が到着するまでの変化
- 行った応急手当の内容
- 具合の悪い方の情報 (持病、かかりつけの病院、 普段飲んでいる薬、医師の指示等)



9月1日は「防災の日」 ～災害が起きる前にできること～

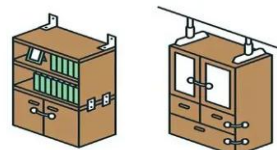
○家具の置き方工夫しましょう

家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。

寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。

置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。



○食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)

非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、缶詰、干物、乾パンなど

トイレットペーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロなど



非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- ☐ 水
- ☐ 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災すきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- ☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

○災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、

自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

