

# ほけんだより

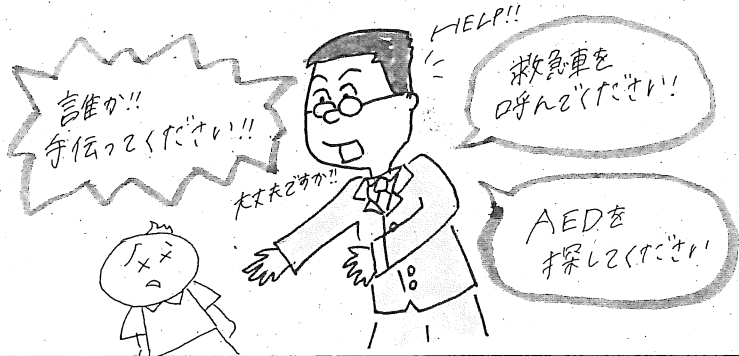
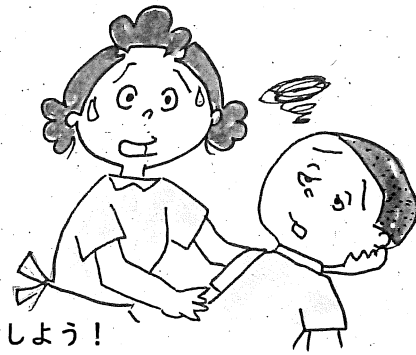


令和元年(2019年)9月発行  
 熊本県立翔陽高等学校  
 保健委員会  
 3年 清田和沙、高村 楓  
 宮本ひより、古庄 夏美  
 2年 内村 虹来  
 1年 野田 幸路

## もしも、目の前で人が倒れたらどうする？

友だちがいきなり目の前で倒れました。  
 叫びかけても肩を強くたたいても反応がありません。  
 あなたはどうしますか？

人を集め、救急車を呼び、AEDを準備しよう！



絵: 宮本ひより

## こんな場面に遭遇したら、救急車を呼ぼう!

暑い日の部活中に部員が動けなくなった。  
 言動がおかしく、反応がにぶい。

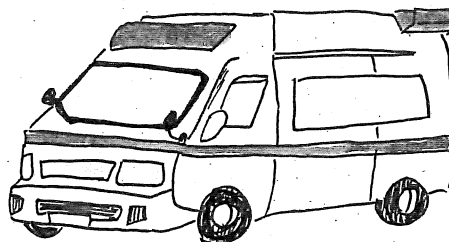
↓  
 熱中症の疑い。  
 涼しい場所でタオルで身体を冷やして  
 救急車を待とう!

カセットコンロが爆発した。  
 やけどは見当たらないが、顔がススで汚れ、  
 声がかすれている。

↓  
 気道や肺がやけどしている可能性あり!  
 安全な場所で、安静にして待とう!

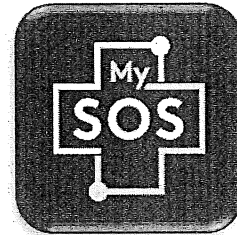
休み時間中にふざけて遊んでいて、腹部を  
 強くぶつけた。しばらくして顔色が青くなり、  
 腹部がふくらんできた。

↓  
 腹部の臓器が損傷している可能性あり。  
 安静にし、救急車を待とう!



## 災害時や急病時に自分や家族を守るアプリ

### 「My SOS」



- 必要は一次救命処置の流れや、近くにあるAEDの検索ができる。
- 急病への対処に迷った時の救急受診・応急手当のガイド機能付き。
- 自分自身のカルテ情報を登録しておくと、自分が倒れたときに  
 医者や病院への情報伝達や家族への緊急連絡ができる。

### こんなとき、役に立ってくれます!

街で

倒れている人を見つけた時、  
 何をすれば...

家庭で

急な病状が出た時、  
 どう対処したら...

応急手当

応急手当を  
 サポート

110番通報

もっ!



救急車到着まで  
 平均8分

救急車で

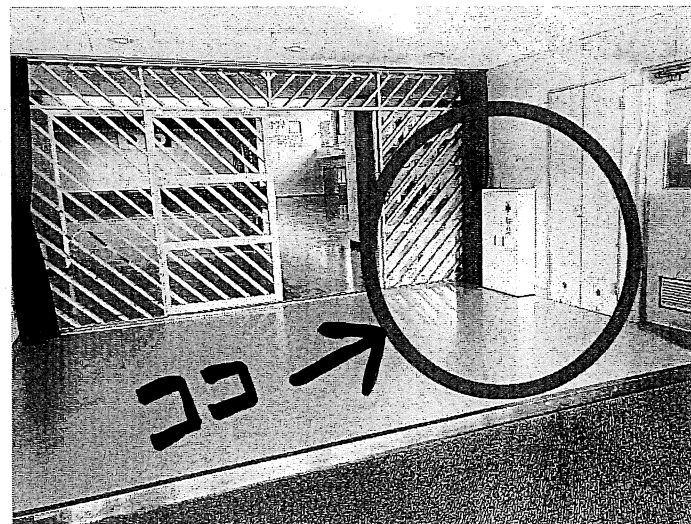
病院で

この間にもあつたに  
 できることが...!  
 (ぜひインストールしてね!)

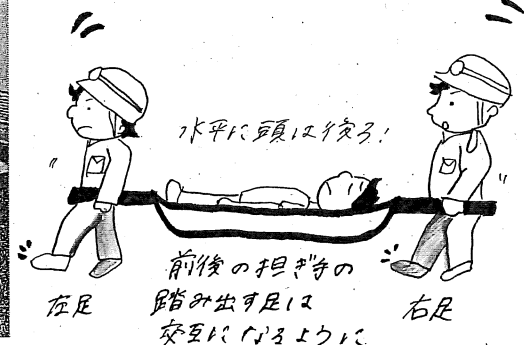


その人のプロフィールや病歴・服薬情報が  
 わからない時や家族に連絡がとれない時に、  
 病院側が知ることが出来る。

## 新しい担架を体育館に設置しました!



担架は  
 こうやって使おう!  
 体育の授業や部活で  
 いざという時のために。

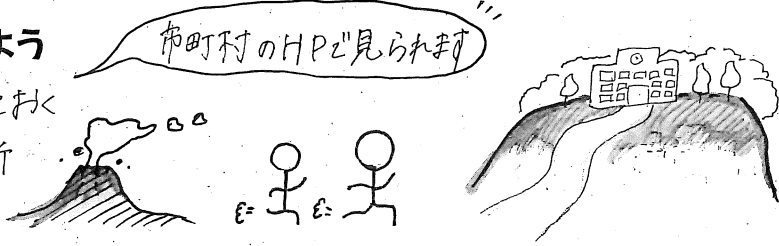


# 秋休みに、家の防災を確認しよう！

## ハザードマップを見てみよう

- 家のまわりの災害リスクを知っておく
- 避難経路、避難場所

市町村のHPで見られる

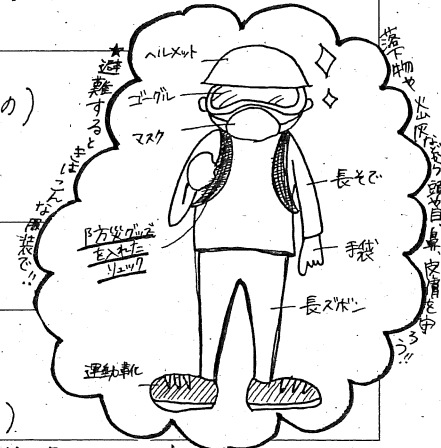


## 非常時の連絡方法は？

- 家族の携帯番号だけでなく、職場の連絡先も登録しておきましょう。
- 災害用伝言ダイヤルは「171」です。登録しておきましょう。

## 本当に必要な最低限の14の防災グッズ

持ち出し袋	①リュックサック(1人につき1つ)
飲食物	②非常食(1人につき3食分) ③保存水(1人につき500mlを3本)
スマホ関連	④スマホ(ラジオや懐中電灯など、防災アプリをダウンロードしておく) ⑤充電器(バッテリータイプ)
衛生用品	⑥簡易トイレ(1人につき5回分) ⑦ウェットティッシュ(体にも使える低刺激のもの) ⑧タオル ⑨マスク(個包装で防塵効果が高いもの)
防水・防寒	⑩レインコート ⑪アルミブランケット
その他	⑫ホイッスル(遠くまで聞こえる音量のもの) ⑬現金(千円札や小銭に分けて備える) ⑭身分証明書のコピー(できれば顔写真付き)



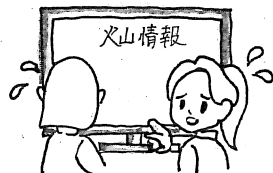
あまり欲張らず、男性で15kg、女性で10kgを目安に準備しましょう。

## 「訓練をしないのは失敗を計画しているようなもの」

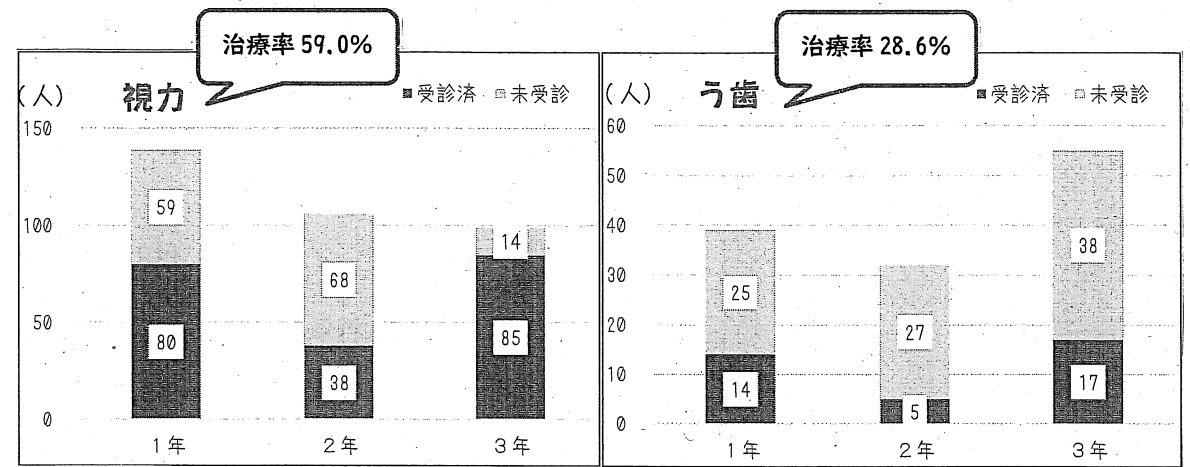
いざというときは遅い！

災害が起こる前に、自分がどう行動すれば良いか、しっかり確認しておきましょう。

火山が噴火したら...  
地震が起きたら...  
川が氾濫したら...  
土砂が崩れたら...  
どうする？



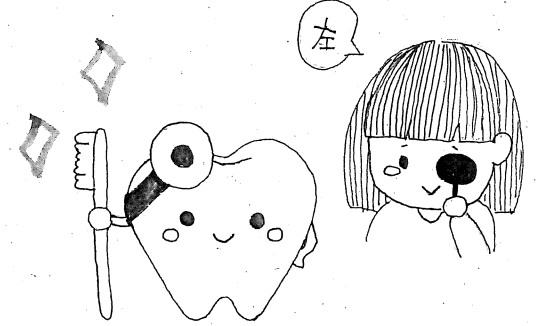
# 翔陽生の治療状況(9月20日時点)



7月に比べ、治療に行った人が増えています！

視力は、半数以上が病院受診をしています。  
う歯は、治療が終わっていない人が多いです。

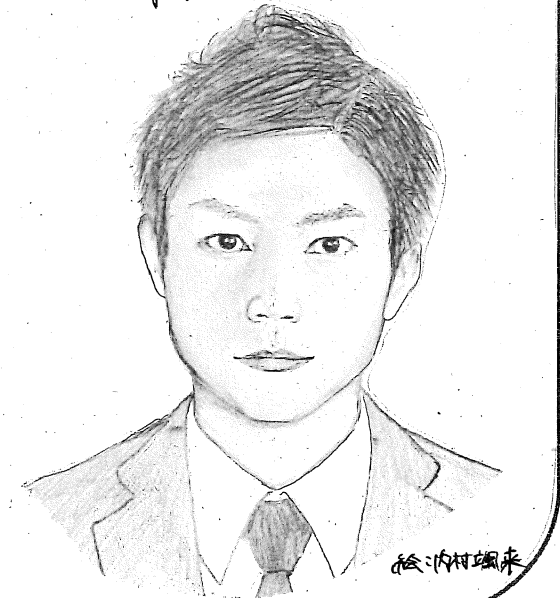
まだ受診していない人、治療が終了していない人は、  
秋休みを利用して病院を受診し、治療をしましょう！



## 鈴木先生へのインタビュー

担当：保健体育  
陸上部顧問

- 体育の先生として、心がけていることは？  
元気で声でハッキリと話す
- 災害に備えて家でしていることはありますか？  
保存食を準備している
- 救急処置をする際の心構えは？  
早く、正確に！！
- 自分が大きなけがをしたとき1番に何をやる？  
骨折の場合：RICE (固定・冷やす)
- 毎日していることはありますか？  
洗濯や食器洗いなどの家事



鈴木 翔陽