

ほけんだより



2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。午前中体調がすぐれないな、という人に試してほしいのは、朝起きたら太陽の光を浴びること、朝ごはんをきっちり食べることです。



Q. 2017年の1年間、日本で起こった震度3以上の地震は？

- ① 40回
- ② 103回
- ③ 182回



正解は③。約2日に1回、震度3以上の地震が日本のどこかで起こっていることとなります。震度1の軽微な揺れも含めると、なんと毎月100回以上。
明日、大きな地震が来たら、どうしますか？ 他人事ではありません。9月1日は防災の日。この機会に防災用品などの見直しを。



参考：気象庁 震度データベース検索
<http://www.data.jma.go.jp/svd/eqdb/data/shindo/index.php>



非常用持出袋の準備はできていますか？

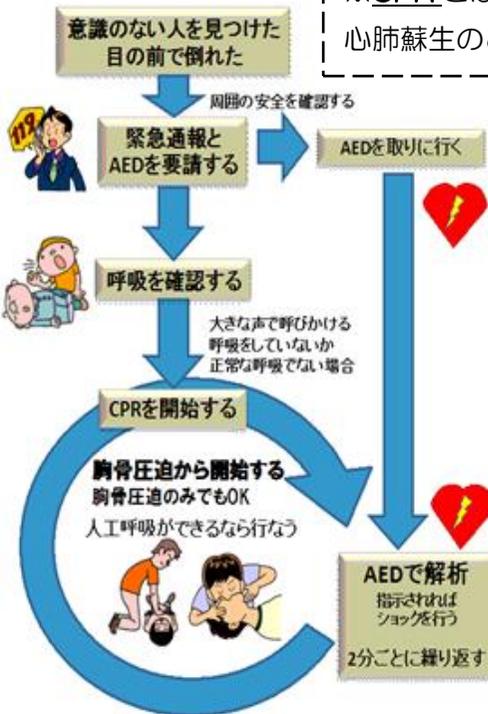
《袋の中身は？》

- ★貴重品類（現金、保険証、印鑑など）
- ★避難用具（懐中電灯や携帯ラジオ、乾電池）
- ★生活用品（毛布や軍手、携帯用トイレ、カイロなど）
- ★救急用具（絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品）
- ★非常食品（缶詰、飲料水などを最低3日分）
- ★衣料品（下着、防寒具、雨具、長袖長ズボンの衣服）

9月9日は「救急の日」。救急現場に居合わせたらあなたはどの行動しますか？救急車を呼んで到着するまで全国平均で「約7分」かかります。



※CPRとは
心肺蘇生のことです。



その場に居合わせた人が、いかに早く応急手当を行うかが重要なポイントです。居合わせた時にどう行動すればよいか頭の中に入れておきましょう。左の図は、急病人を見つけてからの行動を示したものです。心停止患者であれば一分一秒を争います。とにかくまずは声を出して人を呼ぶことを心がけてください。



2学期は体育祭や梧桐祭とイベントがたくさんあります！万全の状態に挑めるように、普段からけがや病気の無いように自己管理をしっかりしましょう！夏休み明け、体力的にも精神的にも疲れが出やすいと思います。残暑も続きます。熱中症にも気を付けましょう！
※夏休み中に病気やけがをした生徒は保健室まで報告に来てください。