

ほけんだより 9月

北条高校保健室
令和6年9月

新学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？二学期は、体育大会や文化祭などたくさんの学校行事があります。学校行事が楽しみな人もちょっと苦手な人も、一人ひとりが目標を持って参加できるといいなと思います。

まずは、夏休みモードから学校モードへ、心と体を切り替えていきましょう。

9月の保健目標
生活習慣を確立しよう
けがの予防に努めよう

9月1日は
防災の日
おうちで

地震対策

おうちの人と確認してみよう！

じ し ん た い さ く



寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない

本棚

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

防災グッズについて見直そう

この夏、初めて「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が発令されました。警戒は解除されましたが、地震はいつ起こるかわかりません。この機会に、家庭の防災グッズについて確認、見直しをしておきましょう。

<備えておくとよいもの>

水・食料品(調理不要な物)・懐中電灯・携帯ラジオ・感染予防用品(マスク、消毒液等)・液体歯みがき・ばんそうこう・モバイルバッテリー など

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



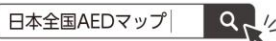
救急車が迷ってしまったときになどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。



♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

玄関前

体育館北側

運動場バックネット裏



「愛媛県高等学校保健会生徒保健委員研修会」に参加しました

7月30日(火)に、愛媛県生涯学習センターで「愛媛県高等学校保健会生徒保健委員研修会」が開催されました。本校は、1年次保健委員2名が参加しました。

東中南予の代表3校の保健委員会の取組を聞いたり、大塚製薬の方から熱中症予防に関する研修を受けたりしました。また、本校の2名は、全体の司会進行を務めました。半日の研修でしたが、大変有意義で貴重な経験をすることができました。