

夏休みが終わり、二学期が始まりました。まだまだ気温の高い日が続き、新型コロナウイルス感染症などの感染症も流行しています。二学期も引き続き熱中症や感染症を予防しながら、北条高校生全員が力を合わせ、体育大会などの行事を成功させていきましょう。

## 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

## 「もしも」のために AEDの使い方

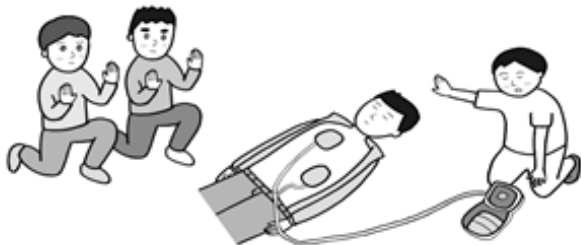
### ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



### ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



### ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

### ④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

### AEDの設置場所

- 1 第1教棟・玄関前
- 2 体育館北側の外壁
- 3 野球部バックネット裏

もしもの時のために、どこにあるか一度確認しておきましょう。

## 救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）\*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります\*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



\*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」  
\*2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

# スマホでできる防災

## ハザードマップの確認

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPから見るができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。



## 災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。



## 災害情報を入手できるアプリのインストール



自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」「Yahoo! 防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。



テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

## モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめ。



### 災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるのので試してみましょう。



### 無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

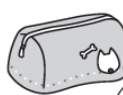
通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



## スマホを使わない防災もしておこう

### 非常時に必要なものを準備する

#### 災害用ポーチ



常に持ち歩く

- ホイッスル • 小型ライト • 常備薬 • マスク • 小銭
- アメやチョコレート（命を守るもの） • ウエットティッシュ
- 好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

#### 非常用持ち出し袋



玄関や寝室に置く

- 懐中電灯 • 携帯ラジオ • 雨具 • 防寒具 • 電池
- 現金 • マッチまたはライター • ビニール袋 • 簡易トイレ
- 飲料水 • 食料品 • 救急セット • 生理用品（女性）など

## 「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

8月1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、よい姿勢に関する研修を受けたりしました。半日の研修でしたが、貴重な体験をすることができました。