



Rainbow

令和2年度
9月号 No.5
京都西山高等学校
保健室

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。でも、夜に耳を澄ませると秋の虫の声がしませんか？秋が近づいてきている証拠ですね。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。いつも以上に、よく食べて、よく眠って、規則正しい生活を心がけておきましょう。

もしものときに備えよう

みなさんのおうちでは、非常用持ち出し袋を用意していますか？
下のチェックリストを見ながら、非常用持ち出し袋を準備したり、見直しをしてみましょう。

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



- 水
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- レインウェア
- 懐中電灯
- 予備電池、携帯充電器
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- タオル、ブランケット
- 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



- 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！）
- 衣類、下着
- 紐なしの運動靴
- 携帯ラジオ
- マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ペン、ノート
- 防犯ブザー



マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも

- 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

女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の见えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

非常用持ち出し袋は、**玄関**や**枕元**など、持ち出しやすいところに置きましょう。



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**



中止になってしまった行事のこと、理解してくれて **ありがとう**

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

もしものときって…

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。もし、家族がバラバラの場所にいたら…。一人だったら…。とっさのときに、自分や大切な人を守るように準備をしましょう！



こまった！ 家族との連絡がとれない…

災害が起きると、電話がつながりにくくなります。そんなとき、遠くにいる親せきや友だちに伝言するのも一つの手段。また、音声を録音・再生できる災害用伝言ダイヤル「171」もあります。いくつかの方法を考えておきましょう。



コレがアレに?!…身近なものが大活躍

新聞紙

- ・丸めて骨折時の添え木に
- ・折ってスリッパや食器に
- ・体に巻いて防寒対策に

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう！

ポリ袋

- ・持ち手の横を切って三角巾に
- ・穴を開けてポンチョに
- ・料理のときのボウル代わりに

パンツナ

- ・つないでロープに
- ・包帯がわりに
- ・マスクや防災ずきんに

9月9日は救急の日

いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガの手当てや一次救命措置、救急車の要請についての3択クイズです。9問のうち、いくつ正解できるかな?

ケガの手当は、覚えておくと自分がケガをしたときに役立ちます。もし、友だちや家族などがケガをしたら手当をしてあげられることもできますね。倒れている人を発見したとき、一次救命措置や救急車の要請の方法を知っていれば、あなたが誰かの命を救うこともできるかもしれません。

ケガをしたときは	<p>1</p> <p>わっ 鼻血が出た!</p>  <p>1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ</p>	<p>2</p> <p>いたっ! 血が</p>  <p>1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る</p>	<p>3</p> <p>あっ あちち!</p>  <p>1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる</p>
	<p>4</p> <p>倒れている人を見つけたら?</p>  <p>1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする</p>	<p>5</p> <p>AEDって何をすればいいの?</p>  <p>1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す</p>	<p>6</p> <p>胸骨圧迫するのはどの辺り?</p>  <p>1 左胸 2 真ん中 3 右胸</p>
	<p>7</p> <p>呼ぶときは?</p>  <p>1 110番 2 117番 3 119番</p>	<p>8</p> <p>呼んでから到着するまでどれくらい?</p>  <p>1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分</p>	<p>9</p> <p>全国で約何台ある?</p>  <p>1 500台 2 3,200台 3 6,300台</p>

〇の数

8以上	ばっちりいい感じ! 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し! まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう! 次はパーフェクトかも?

覚えておきたい RICE処置

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

R Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

C Compression
押さえて圧迫

E Elevation
心臓より高く上げる

