

# 9月 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室  
令和5年 9月 1日 発行

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。体も心も夏休みモードから学校モードへの切り替えが必要ですね。元気に登校できるように生活リズムを整えましょう。また、まだまだ暑い日も続くので、熱中症対策も忘れずに。

## 9月1日は防災の日











防災の日は、1923年9月1日に関東大震災が発生したことが由来です。防災の日はその名の通り、「防災に備えるための日」です。この機会に通学路の危険な場所、避難場所、家族との災害時の集合場所や連絡方法を再確認しましょう。



大きな地震や災害が発生した直後は、電気や水が使えず、食べ物などが手に入らなくなることがあります。そのため、懐中電灯や携帯トイレ、水、保存食などを入れた非常持ち出し袋をすぐに持ち出せる場所に置いておくと、いざという時に困りません。

### 非常用持ち出し袋に入れるもの（例）



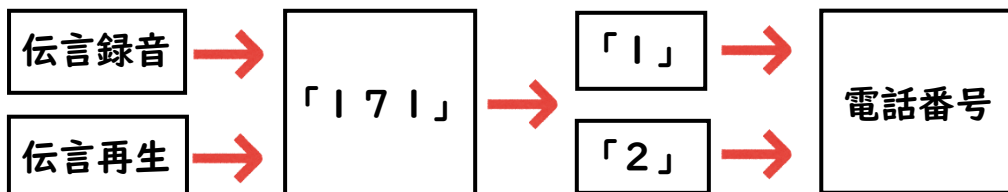
<p><b>懐中電灯</b></p> <p>夜間に災害が発生した場合に必要です。</p> 	<p><b>救急セット</b></p> <p>災害時は様々なケガをすることが考えられます。</p> 
<p><b>保存食</b></p> <p>災害発生時、食料が手に入りにくくなる水やレトルト食品、缶詰などの準備をしましょう。</p> 	<p><b>雨具（レインコートなど）</b></p> <p>傘をさして避難するのは難しいです。身体が濡れて身体が冷えると、風邪や低体温症のリスクも高まります。</p> 
<p><b>電池</b></p> <p>ラジオや電灯、充電にも使えます。</p> 	<p><b>軍手や靴下、靴など</b></p> <p>災害で倒壊した建物の破片やガラス片などから守ってくれます。</p> 
<p><b>ラジオ</b></p> <p>電波が届けば、聴くことができるため、ラジオから情報を得ることができます。</p> 	<p><b>使い捨てカイロ</b></p> <p>緊急時に暖房器具代替りの役目を果たしてくれます。</p> 



### 「171」何の数字？



この数字は、災害用伝言ダイヤルのことです。固定電話や携帯電話から録音でき、またその録音を聞くこともできます。保存期間は録音から48時間です。



「171」を押すと音声案内が流れます。「171」さえ覚えていれば大丈夫！





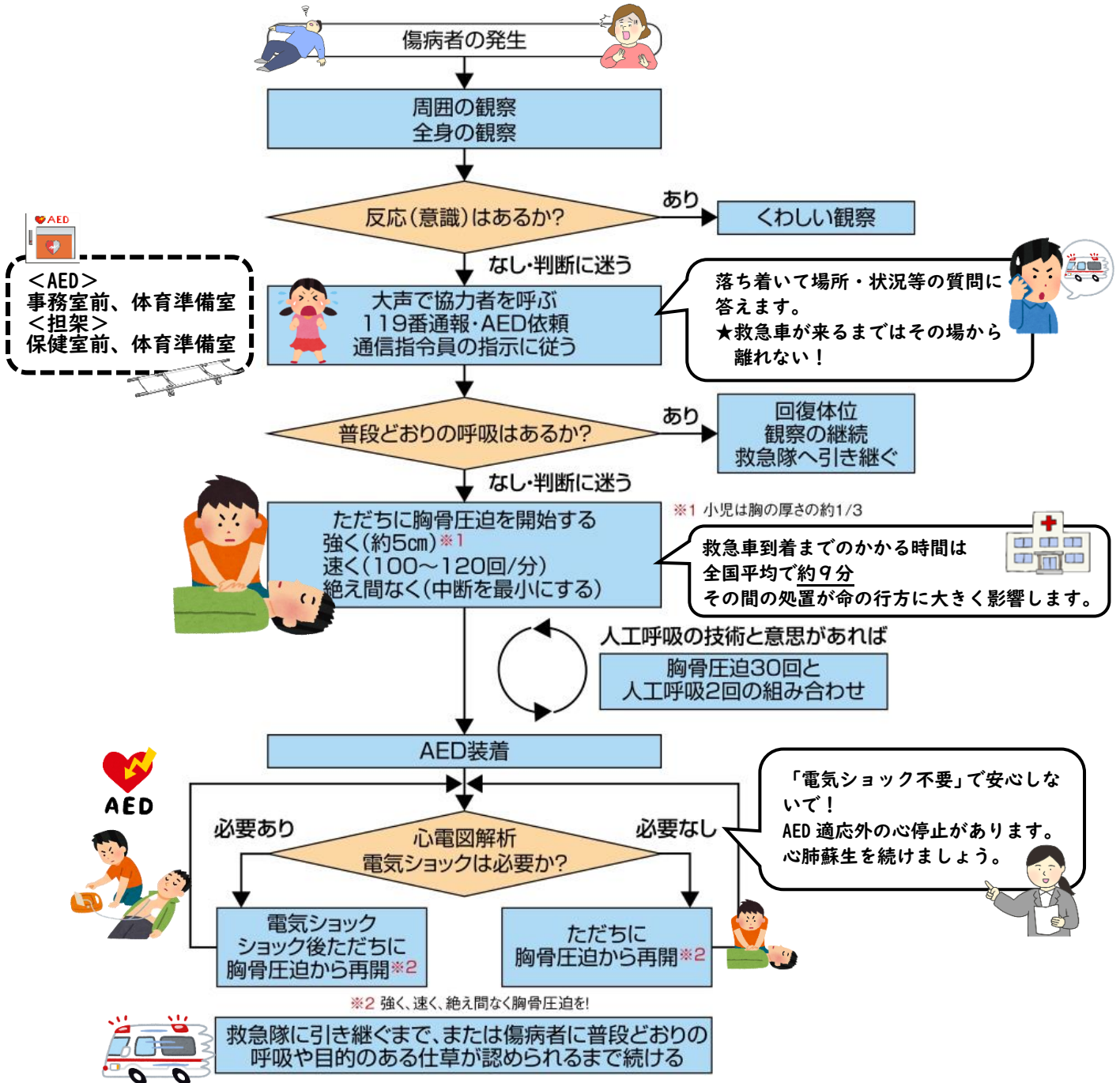
# 9月9日は救急の日

9月9日は、「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、「救急の日」です。救急の日を機会に、学校のAEDや担架の場所、使い方などを再確認しておきましょう。

## 一次救命処置(BLS)



突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が実施する応急処置のことです。



『JRC 蘇生ガイドライン2020』より

## 9月4日(月)～9月8日(金)は面談週間

休み明けは、課題が終わっていない、毎朝早起きの生活が始まる、学校でのストレスを思い出す・・・など憂うつな気分になったり、不安な気持ちになったりして、いろいろな心の負担が大きいときです。不安や悩みを誰かに話すことで、心が軽くなることもあります。この機会に担任の先生に話してみるのもいいですね。