



兵庫県立湊川高等学校

保健室

令和5年9月

9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇り、真西に沈む一日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバイトもバランスよく取り組んで、元気にいまの生活を楽しんで！



119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です

どうしましたか？

（誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か）

場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります

名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心

肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



秋にも花粉症がある!?

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。



花粉症対策

うがい
のどに付着した花粉を洗い流す

マスク

吸い込む花粉の量を減らす

洗顔

顔に付いた花粉を洗い流す

家に入る前に服をたたく

部屋の中に花粉を持ち込まない

服を洗う

服に付いた花粉を落とす



9月1日は防災の日



中身を確認! /

非常用持ち出し袋

