ほけんだより 9月

令和６年８月３０日
宇都宮市立田原中学校
保健室

今日から学校生活が再スタートです。充実した夏休みは過ごせましたか？ 休みモードだった生活リズムも、学校モードに切り替えて生活していきましょう。

9月の保健目標　けがを予防しよう

９月１日 防災の日

自分自身や周りの人の命を守るために
できることを考えてみましょう。

すぐにできる！

スマホで防災！

家族との連絡や安否確認、避難場所や経路、災害の状況確認、救助の要請など、スマホは災害時にもさまざまな役割を担ってくれます。

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の被害の範囲や避難場所・経路などを表示した地図」です。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ます。

宇都宮市防災ハザードマップ

宇都宮市のホームページには、**「いざ！」というときの情報収集手段**や、**もしもの事態への備え**など、防災に関する様々な情報が掲載されています。

非常持出品のリストなど便利な情報がたくさん掲載されています。
ぜひチェックしてみましょう。

ハザードマップをクリック!
宇都宮市の HP を確認しよう。

※新しいハザードマップは,、宇都宮市より順次ご家庭に送付される予定です。

出典：宇都宮市のホームページ
トップページ ＞ 暮らし・手続き ＞ 安全安心・消防 ＞ 防災・(災害)
https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/anshin/bosai/index.html

災害情報を入手できるアプリのインストール

防災速報アプリ

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。「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。

radiko

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。

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。

モバイルバッテリーを用意しましょう

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用意しておくと安心です。災害用には、乾電池や太陽光で充電できるものがおすすめ。

９月９日 救急の日

救急車が来るまでに！

あなたにもできる 救命処置

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

119番！ 救急車の呼び方

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。

救：火事ですか？　救急ですか？

子：救急です

救：どうしましたか？

子：（誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か）

救：場所はどこですか？

子：○○市○○番地です。近くに○○があります

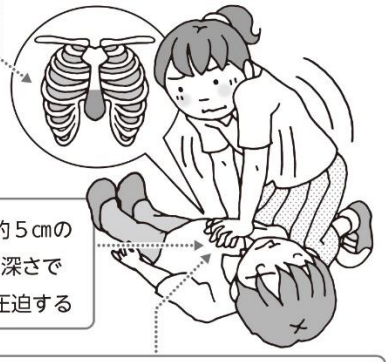
救：名前と連絡先を教えてください

子：○○です。電話番号は○○○○○○です

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約５cmの深さで圧迫する

真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく」！

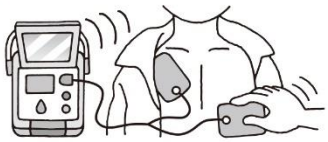
普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

❶ AEDの電源を入れる。

❷ 音声の指示通りにパッドを貼る。



❸ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

夏と秋の分かれ目だけど…

今年の「秋分の日」は9月22日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、このあと少しずつ夜の方が長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもありますが、昼間はまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には気をつけるようにしてください。水分補給をしっかりと！

秋になると、日が暮れる時間がどんどん早くなります。とくに**１７時～１９時台**は、交通事故が多く注意が必要です。暗くなるにつれ、だんだん周りが見えにくくなると、自動車や自転車、歩行者などの発見がお互いに遅れたり、距離や速度がわかりにくくなったりします。下校時や下校後の外出、休日の外出時など、夕方自転車に乗る際は、反射材やライトをつけるなどし、交通事故に注意しましょう。

自転車に乗るときはルールを守って安全に！

- 原則、車道の左側を通行する
- 信号や一時停止を守る
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットを着用する

こんな運転はやめよう！

- ✕ながら運転（スマホ、イヤフォンの使用など）
- ✕傘差し運転
- ✕二人乗りや並走