

北高 SMILE 第6号

令和6年9月発行
長崎北高校保健室

9月は、1日が「防災の日」、9日が「救急の日」と私たちの日頃の安全を考える大切な時期です。今年の8月には、宮崎県と神奈川県で大きな地震が発生しました。ちょうどお盆の帰省時期に「南海トラフ地震臨時情報」が発表され、日本全国で緊張が高まりましたね。

自然災害や突発的な事故はいつ起こるかわかりません。この機会に、災害時の備えや救急対応の大切さを見直してみませんか？

今号の北高 SMILE では、防災の基本や救急処置の大切さについて紹介しています。

「いざ!」というときに慌てず過ごせるよう、ぜひ読んでください。

9月1日は防災の日



すぐにできる!

スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。

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発信する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です。



災害用伝言ダイヤル「171」

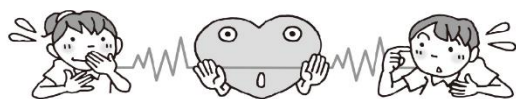
電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるので試してみましょう。



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。



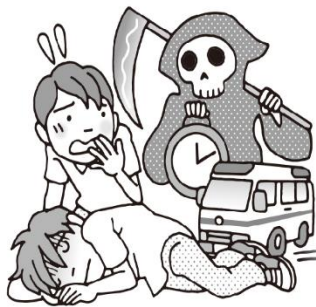


あなたにもできる 救命処置

救急車の到着まで **約10分**

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

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。



何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます※³。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています※³。

AEDで救える命の数 **約6倍**



※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」

※³：日本AED財団HP

R6年8月から長崎県でも事業がスタートしました！！



ちなみに
本校のAEDの場所は
保健室（自販機側入り口）
記念館



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
いいのかな…

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。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

