



令和7年9月1日
香川県立高松南高等学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムや体調を崩していませんか？日中はまだまだ暑い日が続いています。生活リズムを学校モードに戻すとともに、引き続き暑さ対策をしていきましょう。何か困ったことがあった時にはいつでも保健室に来てくださいね。

9月1日は防災の日 普段からの備えが重要です



防災の日が9月1日に設定されたのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来しています。

豪雨、台風、地震、津波、噴火……。日本ではたくさんの災害が起きていて、現在も南海トラフ地震に対しての十分な警戒が必要とされています。

いつどこで遭うか分からない災害に備え、自宅に準備する災害備蓄品の準備はもちろん、日頃から避難情報などをきちんと確認しておくことが大切です。

いつかくる「その時」への準備は万端ですか？

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|--|
| ☐ 水 | ☐ 軍手 |
| ☐ 食品
(ご飯、レトルト食品、ビスケット、チョコ
乾パンなど：最低3日分の用意) | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ タオル |
| ☐ レインウェア | ☐ ペン・ノート |
| ☐ 紐なしのズック靴 | <u>・・・感染症対策に・・・</u> |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ マスク |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 消毒用アルコール |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ 体温計 |
| ☐ 救急用品
(絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など) | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ 使い捨てカイロ | <u>・・・一緒に持ち出そう・・・</u> |
| ☐ ブランケット | ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、マイナンバー) |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 生理用品 | ☐ サニタリーショーツ | ☐ 防犯ブザー |
| ☐ おりものシート | ☐ 中身の見えないゴミ袋 | |

共通のものだけでも **18項目！**

(首相官邸 HP より)

大きな項目だけでこの数です。

避難時は緊急を要するので、事前準備が非常に大切だということがわかりますね。

事前に用意しておき、「どこに置いておくか」「貴重品は普段どこに置いてあるか」そして「どこに避難するか」家族間でよく確認しておきましょう。



靴は靴でも紐なしズック靴

避難理由にもよりますが、家屋の倒壊や強風などにより、地面にガラスの破片等が散乱している可能性があります。そのため、靴は必需品であり、さらには紐なしのズック靴することで転倒防止や紐を結ぶことによるタイムロス回避することができます。

正しい心肺蘇生できますか？



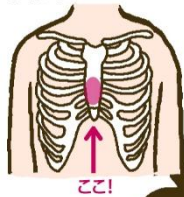
9月9日は救急の日です。

みなさんはもし倒れている人を見つけたらどうしますか？救急車が到着するまでには平均約 8 分かかると言われています。みなさんが心肺蘇生についての正しい知識を持ち、実践することで救われる命があります。

自信を持って行えるようにするためにも、胸骨圧迫のポイントを確認しましょう。

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫

(心臓マッサージ)
をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



学校のAEDは ここに 있습니다



- 北体育館前
- 南体育館附属棟前
- 園芸科職員室前

学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！



保健委員よりお知らせ

3-7、3-8、2-1 の保健委員で、けがについての掲示物を作成しました！
保健室前の掲示板に掲示をしているので、ぜひ見に来てください！！

~3年7組 保健委員

けがに気をつけて
健康に過ごそう！

3年8組 保健委員

RICE処置を
覚えよう！

2年1組 保健委員

放置せずに処置して
しっかりなおそう！

