

ほけんだより 9月

令和8年9月
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ましょう。

9月1日は防災の日

防災の日が9月1日に設定されたのは、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災に由来しています。今年の7月には熊本県で最大震度7の地震、8月には千葉県で豪雨や関東で震度5弱の地震…。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。

防災の基本「自助・共助・公助」

- 自助** 自分の身を自分で守る
- 共助** 周りの人と助け合う
- 公助** 行政などによる支援

今できる 4 つ の備え

① 避難場所の確認

自宅近くの避難場所や避難経路を確認しておきましょう。



② 情報の確認方法

災害時の情報は、ラジオや防災アプリ、自治体のSNSなどで確認しましょう。



③ 家庭での話し合い

家族と連絡の取り方や集合場所を決めておくことで安心です。



④ 日頃からの備え

非常用持ち出し袋の準備や備蓄の確認をしておきましょう。



非常用持ち出し袋 準備してください！

- ☐ 飲料水（1人1日3Lが目安）
- ☐ 食料（ご飯、レトルト食品、ビスケット等 最低3日分）
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備電池・予備充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品（ばんそうこう・包帯・消毒液等）
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート
- ☐ 貴重品（通帳、現金、

マイナンバーカード等）



ポイント

- ☑ 重さは5～7kgが目安です。持てる重さに調節しましょう。
- ☑ 定期的に中身を確認し、賞味期限や使えるかをチェック！
- ☑ 自分に必要なもの（生理用品、コンタクト用品、持病薬）を忘れずに。

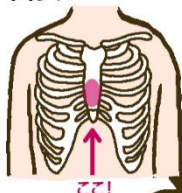
正しい心肺蘇生



9月9日は救急の日です。令和7年高松市の救急救助統計によると、救急車が到着するまでには平均10分30秒かかるそうです。(以前は8分と言われていました。救急出動件数の急増が影響しているようです。)みなさんが心肺蘇生についての正しい知識を持ち、実施することで救うことができる命があります。自信を持って実施するためにも、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
- 農業管理棟前

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、防災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!

