

# ほけんだより



平成30年9月18日発行 長崎県立波佐見高等学校保健室

豪雨や台風、地震や噴火など、今年はさまざまな災害が起こっています。みなさんは、もしも身近でこのような災害が起こったときに、どのように行動したらいいか考えたり、家族と話し合ったりしていますか？ぜひ、もしも災害が起こったときのことを考えて、命を守る行動を学んでおいてください。

## 9月1日 防災の日



## 9月9日 救急の日



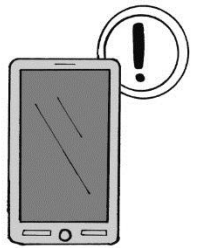
## 緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ①119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ②「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、行った手当て、持病など）をくわしく伝えます。



### ◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- ・通報の際、「携帯電話／スマホから」と忘れずに告げる
- ・転送のための空白（音声がない）があっても、切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、しばらくは電源を切らない



## 豆知識 覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

### #8000 小児救急電話相談



休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます

### #9110 警察相談専用電話



110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に

### 189 児童相談所共通ダイヤル



虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも

### 171 災害用伝言ダイヤル



災害時に利用できる声の伝言板

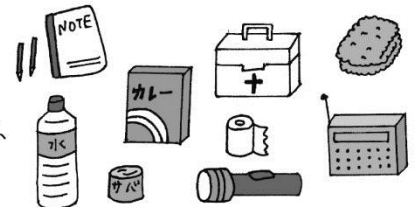
## 「もしも」に備え…非常持ち出し品について

災害時には身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。そのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょう？

### ●一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。

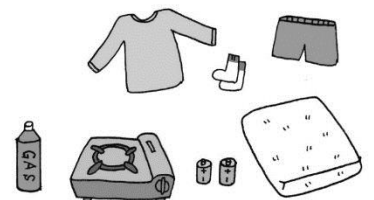
水、食料（調理不要なもの）、懐中電灯、携帯ラジオ、包帯など救急医療品、タオルなど生活用品。レジャーシートや筆記用具もあるとよい



### ●二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。

水、食料（少し多めに）、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品



いずれも日頃からしっかりと準備しておくことが原則です。「災害はいつかは必ず起きる」という意識を常にもっていただきたいですね。



# 応急手当正しいのはどっち?

きちんとした知識を身につけよう

## 1 すり傷・切り傷

**A** 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

**B** すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



## 2 鼻血

**A** 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

**B** 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



## 3 やけど

**A** すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

**B** すぐに薬をぬる



## 4 手足のねんざ・打撲

**A** 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

**B** 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



## 5 つき指

**A** すぐに引っ張って、筋を伸ばす

**B** ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



## 6 足のこむら返り

**A** 叩いて冷やす

**B** 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



1A 2B 3A 4B 5A 6B

# ケガが早く治ったのはなぜ??



**OK!** 傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した



**ワンポイント** チェック  
すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね



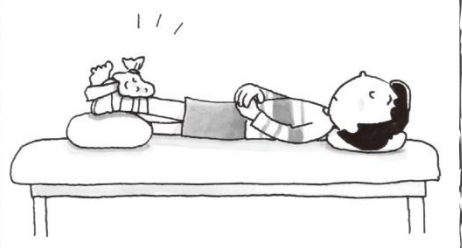
**OK!** やけどしたところをなめた。痛みが引くまで水で冷やした



**ワンポイント** チェック  
皮ふの熱を早く下げると、跡も残りにくいね



**OK!** ぐりに動かさず保健室へ。固定して、氷でよく冷やした



**ワンポイント** チェック  
ねんざの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ