

# ほけんだより 9月

金沢向陽高校  
保健室

けがや災害から「自分」「人」を守るためには、普段から防災や救急について意識しておくことが大切です。いざ！という時に戸惑わないよう、必要なことは今のうちに考えておきましょう。

9月1日は防災の日 9月9日は救急の日

## 非常用持出袋の中身は？

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？玄関か家の出入り口に近い場所に常に置いておきましょう。

### 《非常用持出袋の中身》

**貴重品類** 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など



**避難用具** 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに



**生活用品** 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

**救急用具** 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です



**非常食品** 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です



**衣料品** 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)



## 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



をさがせ！

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手を駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

♥本校のAEDは **購買の前** にあります

♥学校外ではAEDマップを活用

スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近くならどこにあるかな？調べてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

