

ほけんだより 9月



尚絅大学・尚絅大学短期大学部 保健室
令和4年9月1日 発行

9月に入り、少しずつ日没が早くなってきて秋の訪れを感じるようになってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症対策をしながら過ごしましょう。

今月は防災の日、救急の日と緊急時の行動を見直す機会がたくさんあります。いつ、何が起こっても落ち着いて行動できるように日頃から準備しておきましょう。

「もしも」に備えて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック！
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

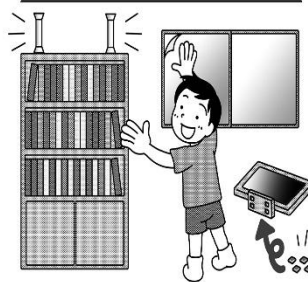
家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日

災害用伝言ダイヤルの活用(171)

災害時に、固定電話、携帯電話・PHS等の電話番号宛に安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。

災害に備えたグッズ(総務省消防庁推奨)

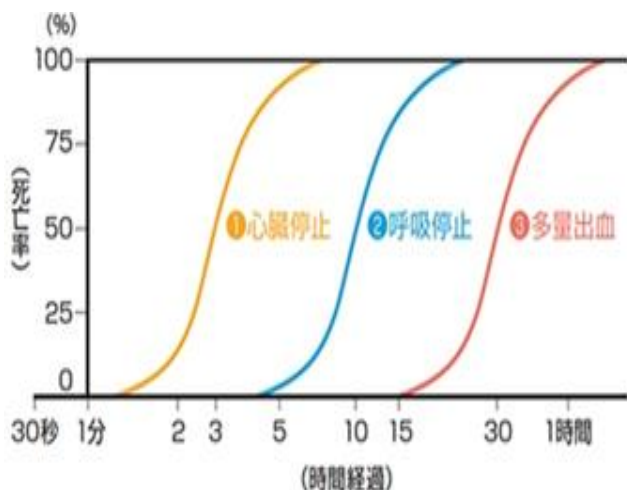
- ・印かん・現金・救急箱・貯金通帳
- ・懐中電灯・ライター・缶切り
- ・ロウソク・ナイフ・衣類・手袋
- ・ほ乳びん・インスタントラーメン
- ・毛布・ラジオ・食品・ヘルメット
- ・防災ずきん・電池・水



学校、街中の AED はどこにある？



突然ですが、大学内の AED がどこにあるか皆さんは知っていますか？分からない人は、ぜひ確認してみてください。AED は学校以外でも、駅、役所、ショッピングモールなどの公共の場所には、ほぼ設置されています。日頃からよく利用する場所の、どこに AED が設置されているのか確認しておくとか誰かの命が救えるかもしれません。



左のグラフは「カラーの救命曲線」です。

このグラフは、心臓停止・呼吸停止・多量出血の経過時間と死亡率の目安をグラフ化したものです。苦しそうな人や倒れている人を発見したら、すぐに周りに知らせましょう。

- ①心臓が停止してから約 3 分で 50%の人が死亡
- ②呼吸が停止してから約 10 分で 50%の人が死亡
- ③多量出血により約 30 分で 50%の人が死亡

