

保健だより 9月

尚絅大学・尚絅大学短期大学部 保健室
令和5年9月1日 発行

9月に入りましたが、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。



9/1 は防災の日～災害時に役立てよう～



災害用伝言ダイヤル(171)の活用

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)を音声に残したり、再生したりすることができます。

【録音】171+①+

相手の電話番号

【再生】171+②+

緊急時の連絡先を登録しておく
とスムーズにできますよ。

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 など



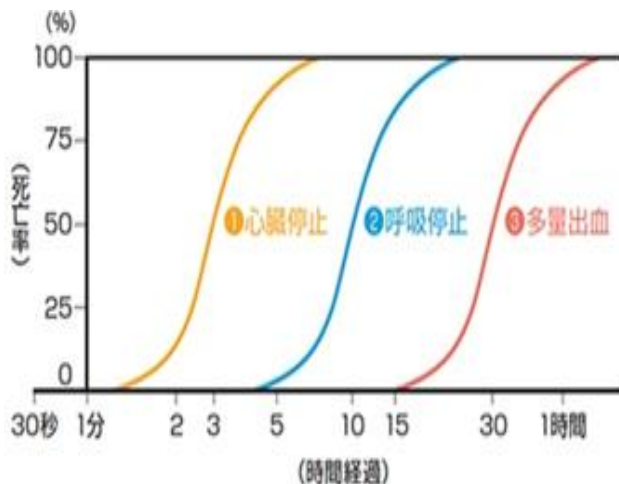
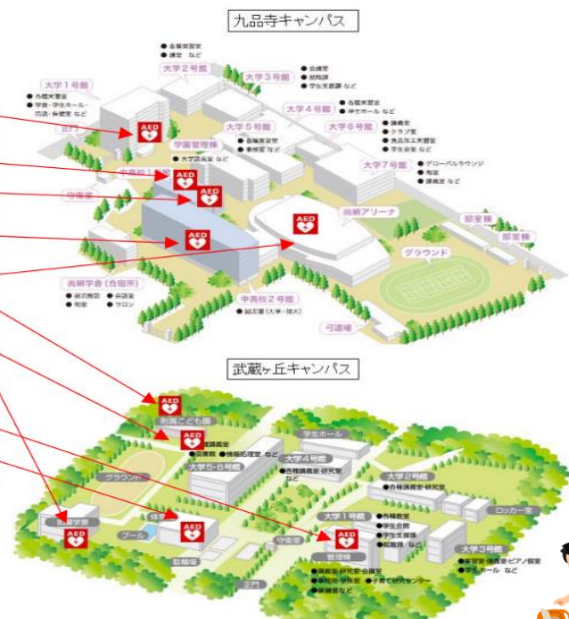
9/9 は救急の日～人命救助に必要なこと～



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、ぜひ下図で確認してみてください。どこにAEDが設置されているのか確認しておくとなんかの命が救えるかもしれません。

【AED 設置場所】

九品寺	大学・短大	大学1号館1階 テレビ前
	中学・高校	中高1号館2階 職員室前
		中高1号館2階 保健室
		中高2号館5階 東側エレベーター前
		尚絅アリーナ 女子トイレ前
武蔵ヶ丘	こども園	保育棟玄関
		職員室前廊下
	如蘭学寮	舎監室
	大学・短大	管理棟1階 保健室
		体育館



左のグラフは「カーラーの救命曲線」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