

保健だより 9月

尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和6年9月3日 発行

9月に入り、まだまだ夏の名残を感じますが、少しずつ日没が早くなってきて秋の訪れも感じるようになってきました。

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？



9月1日は「**防災の日**」です。災害についての認識を深め、対処する心構えを準備するためとして、昭和35年に制定されました。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。自分の周囲で起こりうる災害や危険な場所、また避難場所等を確認してしっかり備えましょう。

非常持ち出し品について

非常持ち出し品は大きく「一次持ち出し品」と「二次持ち出し品」の2種類に分けられます。

一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の備え。

- ・水
- ・食料（調理不要なもの）
- ・懐中電灯 ・ラジオ
- ・救急医療品
- ・タオル ・レジャーシート
- ・筆記用具



二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができた後避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- ・水
- ・食料
- ・カセットコンロ
- ・衣類
- ・毛布などの生活用品



9月9日は「救急の日」

「**救急の日**」は、救急医療について発信、その重要性を多くの人に理解してもらうために昭和57年に制定されました。

突然の怪我や病気の中には、重篤なものもあります。その際に役立つ応急手当の方法を、特に救命手当といいます。重篤な状態の時には、救命手当だけでなく、救急車の要請、救急処置、医療処置が迅速な連携で行われることが必要です。

このことを「**救命の連鎖**」といい、途切れることなくつながることで救命効果が高まります。



「救命の連鎖」

(Chain of Survival)



早い通報

：おちついて、はっきりと119番に通報する。



早い応急手当

：救急車の到着前に心肺蘇生法などの応急手当を行う。



早い救急処置

：救急救命士等の行う除細動などの高度な応急処置



早い医療処置

：医療機関における医療処置