



（ほけんだより）

令和6年9月6日
西中 保健室

9月1日は「防災の日」でした。9月9日は「救急の日」です。
今月は「防災や救急」を意識して過ごせるといいですね。



正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。



これを**正常性バイアス**、あるいは、**楽観主義バイアス**などと呼びます。

日常生活ではささいなことで不安にならず目の前のことに取り組めるので、非常に役に立つ仕組みなのですが、災害時は危険です。

災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう意識して、**気持ちを「非常事態モード」に切り替え**ましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスにまどわされていたら「何より命が大事!」「早く逃げなきゃ」と、声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



知っておくと便利 防災豆知識

➡ 非常口の表示には2種類ある

非常口のマークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。



緑色は「ここが非常口だよ!!」のマーク。



白色は「矢印の方向に非常口があるよ!」というマーク。

➡ ホイッスルが命を救う

動けなくなった時に、ずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで自分の存在や居場所を伝えられれば、助かる確率が上がります。

➡ 懐中電灯とペットボトルが照明に…

懐中電灯を上向きにおいて、その上に水の入ったペットボトルを置くと…光が乱反射して、広い範囲を照らしてくれます。

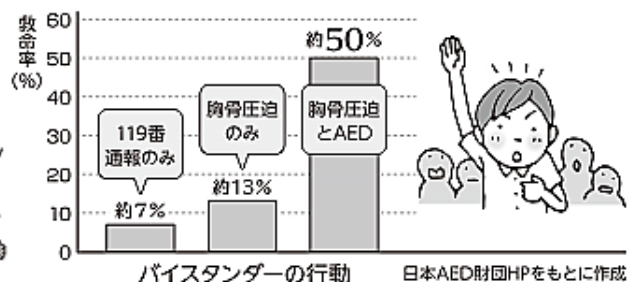
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは…重大なケガや病気で、心臓が止まってしまった人がいた時に、その場にいあわせた人のことです。

すぐに119番通報しても救急車が来るまで約9分。その9分間、何もしなければ、命が救われる確率が急激に下がり、救急車が来た時には、ほとんど助からない状態になっていることも…。



しかし、その約9分間で、バイスタンダーが胸骨圧迫（心臓マッサージ）やAEDなど、救命処置を行えば、命が助かる確率は高くなります!!



※もしもの時に**勇気を出して行動**できるよう、日頃から勉強したり、講習に参加するといいですね。

夏休みに、各部活動の代表の人に救急法の講習に参加してもらいました。

一生懸命に取り組む姿があり、講習後は「受講証明書」もいただき、ちょっと自信がついたかな?!

どこにあるか知ってる？



★西中学校の **AEDは、事務室のベランダ** にあります!!
AEDは全国の学校の、校舎の外に設置され、**緊急時にいつでも誰でも使える**ようにしています。
使用後は、使用したことを施設の方に報告することがマナーです。
ほかにも病院や公共施設、運動施設などに設置されています。

※AEDとは…心臓の動きを正常に戻すための機器。
電源を入れると、**自動音声で使い方を教えてくれる**ので、誰でも安全に使えます。



★西中学校の **公衆電話は、事務室のところ** にあります!!
公衆電話は、駅や公園など人が集まる場所にあり、誰でも使える電話です。
小銭や専用のカード(テレホンカード)で使えます。
緊急時でもつながりやすいです。



★西中学校は、**外に出られる出入口は非常口**と考えていいと思います。
正式に非常口とは書いていないところもありますが、地震や火事など、
非常事態の時に避難するための出入口として確認しておきましょう。

もしもの時に備えて、**学校や通学路のそばにある設置場所を覚えて**おこう!

秋バテになっていませんか?

こんな症状はありませんか?
体がだるい
やる気が出ない
食欲が出ない など

…まだまだ秋を感じられない人も
いるかもしれませんが…

当てはまる症状があった人は、「秋バテ」かもしれません。夏バテに比べると知名度が低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。
秋バテの原因は「**大きな変化**」と「**夏の疲れ**」です。
暑く湿った空気の夏から、涼しく乾燥した空気に変わり昼と夜の気温差の変化についていくのに、体は必死です。その時に夏の疲れを引きずっていると「秋バテ」になってしまうのです。

基本的な生活習慣を整えることが一番!!

朝食でエネルギーと塩分・水分補給を!

◎ **栄養不足** ⇒ **食べる内容の改善**

①朝食(パンやごはんのみはNG) ⇒ **卵やハム、納豆やみそ汁をプラス!!**



◎ **寝不足** ⇒ **寝る時間や寝る前の行動改善**

- ①昼間にやるべきことをすませて、**早めに寝る**。
- ②寝る前のスマホやゲームの**見過ぎをやめる**。
- ③お風呂は**湯舟につかる**。



◎ **水分補給** ⇒ **こまめに補給**

①水分は**常に持ち歩**きましょう。 ②水筒の**補充用のペットボトルの準備**(1ℓ・1.5ℓなど)



衣服の調節をしましょう!!

規則正しい生活と気候に合わせた衣服の調節が「秋バテ」対策になります。

ジャージや制服(夏服・合服)をうまく組み合わせ、気温や教室のエアコンに合わせて衣服の脱ぎ着をしましょう。



※風間、暑いところで活動する時は、ジャージは脱ぎましょう。まだまだ熱中症の危険があります。