

ほけんだより 9月

H29・9月 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

みなさんこんにちは。充実した夏休みを過ごせましたか？学校はすぐに文化祭モードになります。まだまだ暑い日が続きます。体調に気を付け、怪我をしないように準備をしてください。

《9月1日は防災の日です》

9月1日の日付は、[1923年](#)（[大正12年](#)）[9月1日](#)に発生した[関東大震災](#)にちなんだものであり、また、例年8月31日 - 9月1日付近は、[台風](#)の襲来が多いとされる[二百十日](#)にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めも込められています。「防災の日」が制定されてからは、全国各地で[防災訓練](#)が行われる日となっています。7月30日の新座周辺の集中豪雨による道路冠水時は本当に大変でしたね。災害はいつ・どこで起こるかわかりません。日頃からの備えを心懸けてください



大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要があるとき…なるべく冷静に、かつ急いで行動するためには、こうした情報面でも日頃からの備えが欠かせません。「どこに避難する?」「どのルートで?」「近づかないほうがいい場所は?」など、定期的に確認、アップデートをしておきましょう。

《学校の備品の場所を覚えよう》

AEDの場所・・・①第1職員室廊下側中央 ②体育館横教官室

③こぶし館教官室

④第2グラウンドクラブハウス玄関

担架の場所・・・①保健室 ②第2校舎2階階段前

③体育教官室 ④こぶし館教官室

⑤中学校校舎2階学習室前

⑥第2グラウンドクラブハウス玄関

車いすの場所・・・保健室



【いつでも持ち歩ける災害ポーチを作ろう！！入れるのは3つ！】

- 1、命を守るために持っておきたいもの（LEDライト・ホイッスル・常備薬・お菓子等）
- 2、あると便利なもの（モバイルバッテリー・小銭・マスク・ウエットティッシュ等）
- 3、心がホッとするもの（お気に入りのキーホルダー・家族の写真・好きなお菓子等）

9月7日は献血です。

平成28年度、全国で1年間に556万人の方が献血の協力をしました。血液は、酸素を運ぶ、病原体と戦う、出血を止めるといった生命の維持に欠かせない役割を持っていますが、人工的に作ることはできません。このため、病気や怪我で血液を必要としている患者さんに血液を届けるには、皆さんの献血が必要です。

献血Q&A

Q1：献血はだれでもできるの？

A1：下の表を見てください

1回献血量	200ml	400ml
年齢	16歳から	男性17歳から 女性18歳から
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも50kg以上

Q2：採血にはどのくらいかかる？痛くない？

A2：200ml、400mlの平均は15分程度です。針を刺す時は痛いですが、注射と思えば大丈夫。

武陽祭準備で時間があったら保健室へ。「小さなボランティア・献血」をしてみませんか？

