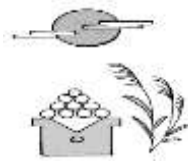


# 保健だより



一宮北高校保健室 9月

北斗祭が終了し、2学期の授業が本格的に始まりましたね。先月に引き続き、体調管理には十分気を付けてください。みなさんにとって、充実した2学期となりますように。

## ◆カラダのチカラ！『自然治癒力』を高めよう

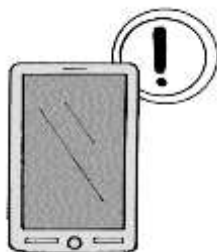
私たち人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広くまとめて『自然治癒力（または自己治癒力）』といいます。転んで膝を軽く擦りむいても、また少し熱っぽくても、ある程度の時間が経つと治るのはこの力によるもの。また、重いけがや病気で薬を使ったり手術をしたりする必要がある場合も、どのくらい自然治癒力があるかで回復の仕方が違ってきます。



では、自然治癒力を高めたいと思ったら？十分な栄養と休養、また適度な運動で血行をよくする、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣として「食事」「睡眠（休養）」「運動」を普段から続けることが、病気やけがの予防、そして早期回復にもつながるのです。

## ◆緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ① 119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ② 「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③ どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④ 自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤ 救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥ 救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、行った手当て、持病など）を詳しく伝えます。



### ●携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- ・通報の際、「携帯電話/スマホから」と忘れずに告げる
- ・転送のための空白（音声がない）があっても、切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、しばらくは電源を切らない

## ◆「もしも」に備え・・・非常持ち出し品について

災害時には身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。その時、どのようなものを持っていけばよいでしょう？

### ●一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。水、食料（調理不要なもの）、懐中電灯、携帯ラジオ、包帯など救急医療品、タオルなど生活用品。レジャーシートや筆記用具もあるとよい。



### ●二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。水、食料（少し多めに）、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品。

いずれも日頃からしっかりと準備をしておくことが原則です。

●覚えておくと便利な番号 **171番** 災害用伝言ダイヤル・・・災害時に利用できる声の伝言板です。