

# 大手前高校防災通信

## こあんしき 居安思危 ~ その3 ~



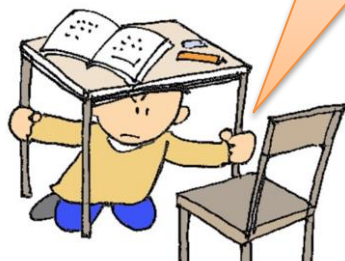
居安思危 思則有備 有備無患

～ 安きに居りて危うきを思う 思えばすなわち備えあり 備えあれば患い無し ～

(出典「春秋」の注釈書「春秋左氏伝」)



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。毎日、何気なく過ごしていますが、災害はいつ起こるかわかりません。予想しないことが起こると、人は頭が真っ白になってしまったり、パニックに陥ってしまったりすることがあります。最近では地震や大雨などで大きな災害が多発しています。自然現象を防ぐことはできませんが、被害を最小限に抑さえ、自分や家族の命を守ることができるように、ふだんから心の防災力を高めておきましょう。



動かないように  
しっかり持つ！

◎ 地震が起きたときに最初にすることはどっち？

A. 火を消す！      B. 自分の頭を守る！

こたえは **B.**

- 地震の揺れは数分間続くこともあります。丈夫な机の下などもぐって落ちてくるものから頭を守りましょう。近くに隠られる場所がないときには、持っている教科書や鞆で頭を覆い、姿勢を低くして、揺れがおさまるのを待ちます。
- 隠れるポイントは「**落ちてこない**」「**倒れてこない**」「**物が移動してこない**」場所です。
- 最近のコンロやストーブなどは地震の揺れを感知したら自動で火が止まるものが多くなっています。揺れがおさまってから、火が消えているか確認し、避難するときは火災予防のためにガスの元栓を締めて、ブレーカーを落としておきましょう。

大阪  
880万人  
訓練  
Osaka 8.8million drill

9月5日木 11時 訓練実施

11時03分頃 大津波警報発表  
(訓練用のメールが携帯電話等に届きます)



大阪府広報担当副知事  
もずやん

地震が起きたら **まずは身を守る**  
揺れがおさまったら **津波に備えてすぐ逃げる**

大阪では9月5日に「大阪880万人訓練」を実施します。  
当日は訓練用のエリアメール/緊急速報メールが送られてきます。この機会に災害時の行動について家族で再確認しておきましょう。

### 防災家族会議開催

話し合っておきたい  
議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。





# 知っていますか？救急処置&応急手当



災害時だけでなく、ふだんにも役に立つのが救命処置や応急手当の知識です。咄嗟のときに一歩踏み出して、手を差し伸べられる人になるためには練習が必要です。保健の授業でも必ず勉強しますが、消防署や日赤でも定期的に救急処置の講習会を実施しています。機会があれば積極的に参加して、倒れている人やケガなどで困っている人を見かけたときに声をかけられるようになりましょう。

## 救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのは  
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



**胸骨圧迫をしよう** 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

**AEDを使おう** 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！



「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。  
反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの？

- 学校の中は 体育館外壁・本館4階
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの方が集まる場所

使い方は？ 音声メッセージに従います

- 1 電源を入れます (ふたを開けると電源が入るものも)。
- 2 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- 3 AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- 4 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。  
↓  
2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

+++++ これだけはできるようになろう +++++

## 応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます



空気が乾燥し、埃っぽかったり、花粉が多く飛散する時期は鼻の粘膜が傷つきやすく、鼻血が出やすくなります。小鼻をしっかりとつまんで圧迫止血を20分×2セットを行っても止まらないときは病院に行きましょう。鼻血が出た後は感染予防の為に鼻をむやみに触ったり、すすったりしないでくださいね。

イメージトレーニング

## 救急車を呼ぶときは

119番で救急車を呼ぶときには、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。

- ☎ 火事ですか？ 救急ですか？
- ☎ 救急です
- ☎ 住所はどこですか？  
(住所を伝える)
- ☎ どうしましたか？
- ☎ (誰が、どんな様子が伝える)
- ☎ おいくつの方ですか？
- ☎ ○歳です (わからなければ大体の年齢を伝える)
- ☎ あなたの名前と連絡先を教えてください
- ☎ 私の名前は○○です。  
電話番号はXXX-XXXX-XXXXです

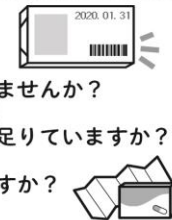


☎ 電話の近くに必要事項を記入して貼っておくと、いざというとき安心です。

9月9日は救急の日

## 年に一度は確認を！ 救急箱

- 期限切れのものはありますか？
- 開封から時間が経ったものはありますか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？



## 災害を考える～防災・減災・縮災～

地震・大雨・火山活動など災害のリスクはたくさんありますが、みなさん一人ひとりの心がけと国や自治体による対策の両輪がうまくかみ合うことで、被害をできるだけ少なくすることができます。そのために必要なことが正しい知識と正しい情報、そしてそれを正しく活用する知恵です。災害のニュースを目にしたときには、自分のこととして考える癖をつけましょう。その積み重ねが未来のあなたを守ります。