

# 9月 保健だより

令和3年9月1日

我孫子市立白山中学校  
保健室

東京オリンピックで生まれた様々な感動、その一方で、新型コロナウイルス感染者の急増や大雨による災害の発生など、命の大切さを再認識した夏休みでした。自然災害と急病や事故は、いつ、誰の身に起こるか分からず、とっさの対応が命を守るという点が共通しています。9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」です。この機会に自分自身、そして大切な人の命を守るために「自分はどう行動するか」「どう備えるか」をじっくり考えてみてください。

## もしも、今、災害が起きたら…大切な命、守れますか？

災害は「今」「すぐ」かもしれない

1995年1月 阪神・淡路大震災	→ 午前5時46分
2011年3月 東日本大震災	→ 午後2時46分
2016年4月 熊本地震	→ 午後9時26分
2018年9月 北海道胆振東部地震	→ 午前3時07分

朝まだ夢の中にいる頃、給食後の少し眠い授業中、夜お風呂に入っている時……。どこで何をしている時に災害が起こるかは分かりません。予測できないからこそ、日頃からの備えが大切です。

もしも 新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら  
**避難するのが原則です**

### 【知っておくべき避難のポイント】

- 安全な場所にいる人まで、避難場所に行く必要はない
- 安全が確保できる、親戚、知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計は、なるべく持参する
- 避難場所が変更、増設させていることもあるので、災害時は市町村のホームページを確認する
- 豪雨の時の屋外への移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう、周りの状況を確認する。

## 備えあれば憂いなし

- ①避難場所、家族との集合場所はどこか ⇒ 地図を見て確認しておく
- ②どこにどのように連絡を取るか ⇒ スマホが使えなくなることも想定する  
★災害伝言ダイヤル「171」の使い方も一緒に確認しておく
- ③冷蔵庫の中に ⇒ 氷や保冷剤をいつでも使えるように冷やしておく
- ④非常用持ち出し袋の中身と備蓄の確認



【今回のテーマ】

おもしろ  
ほけん教室

覚えておこう「命のしるし」



私達の体の状態を診る時は、「体温・脈拍数・呼吸数・血圧」の4つを調べます。これを**バイタルサイン**といいます。バイタル(Vital)は「命の」、サイン(Sign)は「しるし」で、2つ合わせて「命のしるし」という意味です。今回は、命を保つために欠かせないこの4つのしるしについて考えます。

### 【チェック】

4つのバイタルサイン、元気な時の自分の数字を知っていますか？  
体温は毎日測っていますが、脈拍数、呼吸数、血圧は測ったことはありますか？

①体温\_\_\_℃ ②脈拍数\_\_\_回/分 ③呼吸数\_\_\_回/分 ④血圧\_\_\_/\_\_\_ mmHg

### 【解説】

#### 体温

【基準値】36.0～37.0℃

人間の体温は、細胞が一番働きやすい温度である37℃前後に保たれている。

〈体温が上がるのは？〉

- ・体内に侵入した病気をおこす細菌やウイルスと戦う時

#### 呼吸数

★1分間に息を吸った回数

【基準値】18～20回/分(子ども)  
13～20回/分(大人)

〈呼吸数が多くなるのは？〉

- ・走った時
- ・緊張した時
- ・熱が出た時

#### 血圧

- ★最高血圧⇒心臓から血液が送り出される時に血管にかかる力
- ★最低血圧⇒心臓が血液をためて膨らんでいる時に血管にかかる力

【子どもの基準値】

最高血圧：90～110mmHg

最低血圧：50～70mmHg

【大人の基準値】

最高血圧：100～130mmHg

最低血圧：60～80mmHg

※運動したり緊張したりすると高くなり、リラックスしている時は低い

#### 脈拍数

★1分間に心臓が動いた回数(心拍数)

【基準値】70～90回/分(子ども)  
60～80回/分(大人)

〈脈拍数が多くなるのは？〉

- ・運動した時
- ・緊張している時
- ・病気で熱がある時

※首や手首の太い血管に指先を当てると、感じる事ができる

☆ 4つのバイタルサインは、体調の善し悪しを判断する目安になります。元気な時に測って、覚えておきましょう。また、誰かが急に倒れた時、心臓は動いているか、普段通りの呼吸をしているかなどは、応急手当てをするときの大切なポイントになります。バイタルサインは自分の「命のしるし」だけではなく、他の人の「命のしるし」であることも忘れないでください。