

ほけんだより 9月

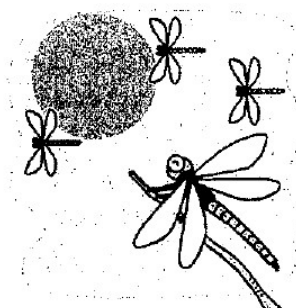
愛川東中学校
保健室
No. 7
2025.8.29

長い夏休みも終わり、学校生活が始まりました。夏休みの間に、生活のリズムが乱れてしまったという人はいませんか？

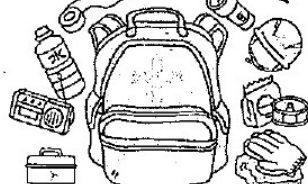
崩れてしまった生活リズムを取り戻すポイントは、早起き早寝！（まずは早起きから）

日中はまだまだ真夏のような厳しい残暑の日もありますが、季節は確実に移り変わっています。みなさんも、夏休みモードから学校モードの生活リズムにしっかり切り替え、充実した2学期を送りましょう！

抜け出せ！夏休みモード



9月1日 防災の日



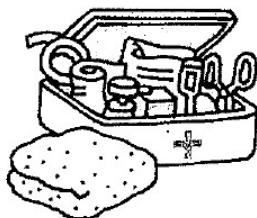
倒れている人や大けがをしている人を見つけたら、あなたはどうしますか？心臓停止後は約3分、呼吸停止後は約10分、多量出血では約30分が経過すると、死亡率は約50%になるといわれており、できるだけ早く適切な処置をとることが大切な命を救うことにつながります。

9月9日は

救急の日



もし、そのような場面に遭遇したら、救急車や助けを呼んだり手当を手伝ったりなど、できそうなことをぜひ積極的に行ってほしいと思います。また、災害時には中学生は救助者となることが期待されています。実際東日本大震災では、中学生が小学生やお年寄りを避難誘導して多くの人が助かりました。「釜石の奇跡」といわれています。（裏面）



愛川東中学校では9/1～9のどこかで避難訓練を予定します。避難訓練は「災害の備え」としてとても大事な行事です。

みなさんのお家では、災害の備えができていますか？
この機会に、家族と防災について話をしましょう。



R^{レスト}est…安静

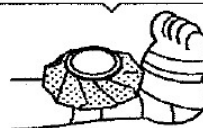
ケガをしたところを安静にします。
無理に動かしたり、
体重をかけたりする
と、ケガが悪化する
ことがあります。



I^{アイス}ce…冷却

氷は直接あてない
ようにします

痛みをやわらげ、内
出血や炎症をおさえ
るために、冷やしま
す（目安は15～20
分）。氷を入れたビニール袋をあて
て、感覚がなくなったらはずし、ま
た痛みが出てきたら冷やします。こ
れを1～3日繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C^{コンプレッション}ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯
やテーピングで、軽く圧迫するよう
に巻きます。



圧迫が強すぎないか
時々チェック。
指先の色やしびれが
ないかをみます

E^{エレベーション}levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙
げます。内出血を防ぎ、痛みをやわ
らげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

『子どもたちはこうして逃げた！』～釜石東中学校の生徒たちの行動～

2011年3月11日午後2時46分、約5分間に至る激しい揺れが続いた。教頭先生が校内放送で避難を呼びかけようとしたが、停電で音が流れない。しかし、部活動をしていた中学生は、すでに揺れている最中から自らの意志で校庭をかけ出し、^{となり}隣の鵜住居小学校に向かって「津波だ。逃げるぞ！」と、大声で叫んでいた。児童たちは当初、小学校の3階に避難していたが、日頃から中学生と一緒に避難訓練を重ねていたのも、その声を聞いて一斉に校舎を飛び出し、中学生と合流して避難を始めたのである。そして彼らはあらかじめ指定してあった避難所にたどり着いた。

しかし、避難所のわきにある^{がけ}崖は崩れかけており、海へ目をやると津波が^{ぼうはてい}防波堤に当たって激しい水しぶきを上げている。この様子を見たある男子生徒が「先生、ここじゃダメだ」と言って、さらにその先にある施設へと移ることを提案。無事全員が移動し終えたわずか30秒後、最初にいた避難所は津波にさらわれることになった。当初、学校は津波につからないものとされてきたが、校舎の3階に車がささっているほどなので、^{かんすい}屋上まで冠水したことは疑いない。

このことから、もし、想定にとらわれて、学校や最初の避難所にとどまっていたとしたら、命を守ることはできなかったということになる。