

ほけんたより 9月

愛川中原中学校
保健室
2021. 8. 30
No. 7

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！



第2回中原健康WEEK
令和3年9月6日(月)
～10日(金)



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。



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方が助かりました。「釜石の奇跡」といわれています。

(裏面参照)

避難訓練は「災害の備え」としてとても大事な行事です。9月に避難訓練があります。X-dayということで、日時は知らされていませんが、真剣に落ち着いて行動しましょう。

また、みなさんのお家では、災害の備えができていますか？9月1日は防災の日です。家族と防災について話しをしましょう。

9月1日は 防災の日 家族で防災会議をしよう

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 家の中の対策は？ ▶▶▶ | 大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認 |
| 家にいるときに
災害が起こったら？ ▶▶ | 役割分担、非常用持ち出しバッグ
の確認 |
| 別々の場所にいるとき
に災害が起こったら？ ▶▶ | 連絡方法や集合場所の確認 |

いざという時のために、家族で話し合っておきましょう

『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～

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、既に揺れている最中から自らの意志で校庭を駆け出し、隣の鷓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ため、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辿り着いた。

しかし、避難所の脇にある崖は崩れかけており、海へ目をやると津波が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、更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、学校は津波に浸からないものとされてきたが、校舎の3階に車が刺さっているほどなので、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留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ります。



※保護者のみなさまへ

教育委員会からの文書

「新型コロナウイルス感染症にかかる自宅待機（出席停止）の取扱いについて（お願い）」の一部抜粋です。再確認をお願いします。

- 1 同居の家族が医療機関からの指示又は濃厚接触者と判断されPCR検査を受ける場合**
 - ・PCR検査を受けた対象者の結果が出るまで、症状の有無に関わらず、児童・生徒本人は自宅待機（出席停止）となります。
- 2 家族に風邪症状が見られる場合**
 - ・登校を見合わせるようお願いいたします。
 - ※この場合も出席停止扱いとなるため欠席にはなりません。
- 3 感染者、濃厚接触者等への配慮**
 - ・感染者、濃厚接触者とその家族、新型コロナウイルス感染症の対策や治療にあたる医療従事者、社会機能の維持にあたる方とその家族に対する偏見や差別が生じないようお子様への指導をお願いするとともに、うわさ等、風評被害が生じないよう、冷静な対応をお願いいたします。

また、本日「新型コロナウイルス感染症対策の徹底について（お願い）」という教育委員会からのお便りを配付しました。ご確認をお願いいたします。