



令和7年9月1日（月）
八王子市立恩方中学校
保健室

🍷 お子様と一緒に読んでください。

9月23日は「秋分の日」です。「秋分の日」は、昼と夜の長さが同じになります。暦の上では秋が近づいていますが、まだまだ暑い日が続きそうですね。引き続き、適切な水分補給と休養をとり、健康と安全に気をつけながら過ごしてほしいと思います。また、世間では新型コロナ（変異株「ニンパス」）が流行の兆しをみせています。この型の大きな特徴として、**のどに強い痛み**が出るようです。手洗いやうがい等の基本的な感染症対策を心掛けて過ごしましょう。夏休みへの恋しさもあるかもしれませんが、2学期も一緒に頑張っていきましょう。

あなたは、目の前で人がたおれた時、**救命処置** できますか？！

2年生を対象にして、夏休み前に講師の先生方をお招きした“心肺蘇生法実習”を実施しました。授業の中では、「あっぱくん」という教材を一人一つずつ使用し、胸骨圧迫の練習をしました。生徒たちは、興味深そうに、意欲的に授業に取り組んでくれました。生徒たちの感想の一部をご紹介します。

【心肺蘇生法実習の感想】

- ・思ったより（胸骨圧迫に）結構力が必要でびっくりしました。
- ・胸骨圧迫をやってみたら、1分やるだけでも疲れたので、交代が大切だなと思いました。
- ・心肺蘇生とAEDをすることで助かる可能性が4倍も増えることを知りました。
- ・私は今まで友達が倒れたときや道に人が倒れているときは大人が対応すればいいと思っていました。ですが、今回の授業で人を助けるにはまず自分が動かなければいけないということを知りました。もしそんな状況になったら怖がらず、自分にできる最善の行動をしたいと思います。



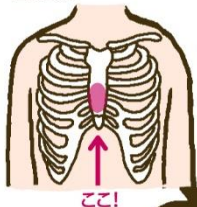
押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



**AEDは第一校舎昇降口
(事務室前)にあります**

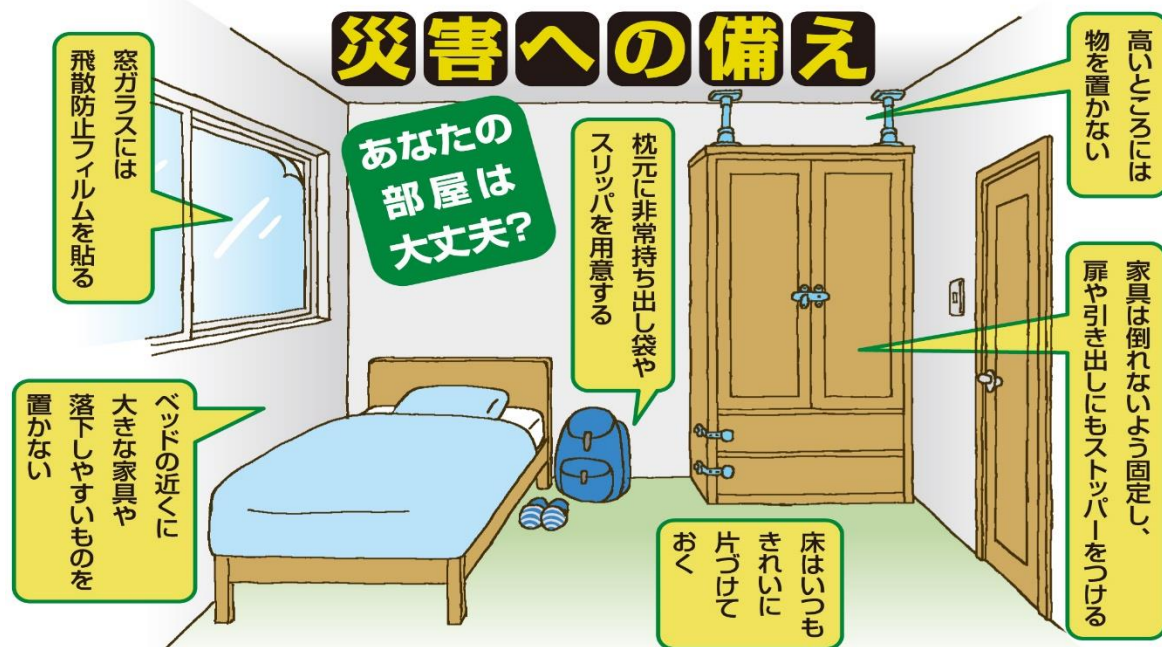


学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！



9月1日は防災の日

この日は、1923 年の関東大震災が発生した日です。この出来事を忘れないようにするため、また台風シーズンでもあるため、災害への備えを促進する日として制定されました。自然災害は、いつ、どこで、だれが被害に遭ってしまうのかわかりません。変わらぬ日常を過ごせることが一番ですが、万が一のために災害への備えをしておくと、安心です。



～私と「東日本大震災」の話～

東日本大震災は、2011年3月11日に宮城県沖で発生したとても大きな地震です。中学生の皆さんにとっては、生まれる前か生まれたばかりの頃の出来事だと思いますが、耳にしたことはあるでしょうか。私にとっては、14年が経っても昨日のことように思い出せる出来事です。

当時、私は小学4年生で、教室で授業を受けているところでした。突然、ゴゴゴ…という音が近づいてきたと思った次の瞬間、大きく揺れ始めました。机の下に潜ったものの、抑えていても机が倒れそうで、物はすべて落ち、教室は窓ガラスや照明も割れる音や同級生の悲鳴であふれました。校庭への避難中も、ずっと余震で揺れ続けていました。地球が割れてしまうのではないかと、幼心に不安になったことを覚えています。

その後、私の住んでいる地域（内地）はガス・水道・電気のすべてが止まってしまったこともあり、比較的被害の少なかった祖父母宅（山側）に避難して過ごしました。その頃、海側の地域は津波による甚大な被害を受けていました。

私が昨年度まで働いていた学校は、津波の被害があった地域でした。校舎には浸水の痕があり、今でも復興住宅に住んでいる家庭や、私と同年代のお子さんを亡くされた先生もいらっしゃいました。こうして私が生きていられるのも、当時たまたま助かる場所にいて、周囲の大人に助けてもらえたからだと感じました。災害はいつ起きるかわかりません。だからこそ、日頃からの備えが大切で、救われるはずの命がきちんと救われるように、自分にできることをしていきたいと思っています。

