



CHEER UP! 1月号

美東中保健だより

学校保健目標：心身の健康に関心をもち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお祈りします。地震、火災、事故などのニュースが多い年始となってしまう、心を痛めた人も多いのではないのでしょうか。当たり前の日常がどれほど大切なのか考えさせられました。今、何よりもみなさんと元気に3学期を迎えられたことが幸せです。2024年も、健康で充実した1年になりますように。

さて、今月はデザインアプリで保健だよりを作成してみました。みなさんのロイロノートにも配信しています。ロイロノートや学校のHPではカラーで見ることができるので、ぜひ感想を聞かせてくださいね。



第2回 こぶっちゃん生活習慣チャレンジ を行います!



チェック期間：1/23 (火) ~ 1/29 (月)
7日間

- チェック項目：①早寝早起き
②メディア使用時間
③栄養バランスのよい朝食

カード提出日：1/30 (火)
※本人、保護者のふり返りを
記入し提出ください。

備考：第1回と同様、3小学校と同日実施です。後日、結果を保健だよりで共有します。

~今月のつぶやき~

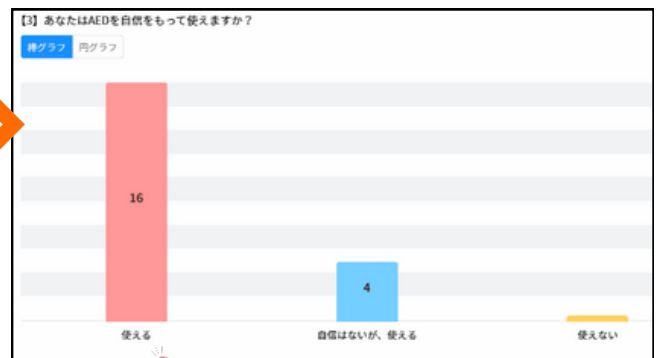
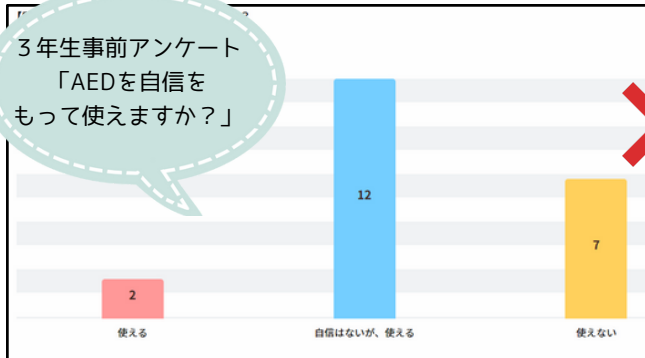
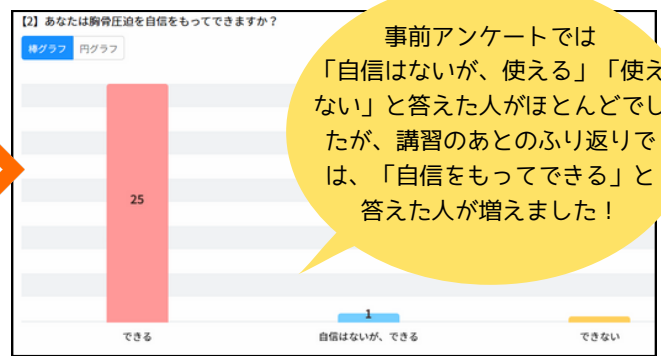
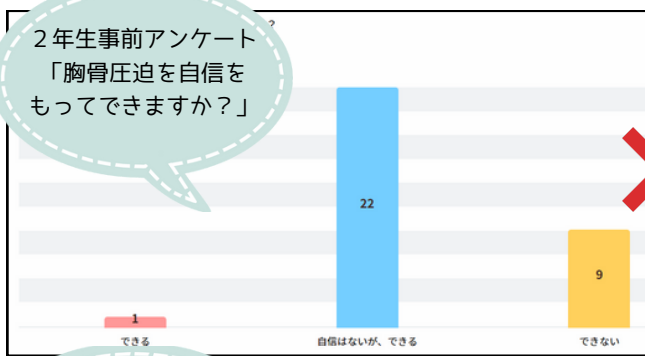
年末年始は、地元の静岡県に帰省しました。久しぶりに富士山をみてパワーをたくさんもらってきました。みなさんは年末年始は健康に過ごせましたか？

昨年の10~12月に、アイドルを目指すガールズグループオーディション番組があり、すっかりハマってしまいました。夢に向かって一生懸命頑張る人を見ると、勇気や元気をもらい、わたしも頑張ろうという気持ちになりますし、つい応援したくなります。3年生はいよいよ本格的に受験シーズン突入ですね。一緒に頑張りましょう。



2・3年生 救急法講習を行いました

昨年12月に、2・3年生が、心肺蘇生、AED、止血法や異物除去について学び、普通救命講習Iを修了しました。美祢消防本部、東部出張所から6名の消防士さんに来ていただきご指導いただきました。練習したことがある生徒がほとんどでしたが、「自信をもってできるように」という目標のもと、積極的に練習する姿が見られました。いざというときには誰かの命を救える人になってほしいと思います。



生徒の感想より

- ・ 胸骨圧迫やAEDの使用方法を忘れないように、この体験を思い出したり大人になった時にも体験会などに行ける時には行きたいと思うようになりました。
- ・ いざ自分の大切な人が倒れてしまったときに自分ができる事は何か、そう考えながら胸骨圧迫やAEDを使用して、自信を持つことができました。
- ・ AEDの場所を覚えて、いつか必要になったときにすぐに取りに行けるようにしたいです。
- ・ 実際に急に人が倒れたら怖くてすぐに行動できないと思うし、人の命がかかっていると思うとパニックになってしまふと思います。自分だけが心肺蘇生のやり方を知っているよりも、みんなが知っていたほうが落ち着いて人命救助ができるはずです。



みなさんからの質問にお答えします

Q.一人しかいなくて、誰も助けてくれなかったらどうしますか？

A.まずは119番通報をして救急車を呼んでください。外出先などでAEDがある場所が確実に分かり、すぐ戻れる場所でしたらAEDを取りに行ってください。AEDがない、わからない場合はすぐに心肺蘇生をしてください。

Q.心臓マッサージで骨が折れることがありますか？また、折れた骨が臓器にささってしまわないか気になります。

A.心臓マッサージで骨を折ってしまうことはありますが、心臓マッサージをやめると心停止の人を助けることができません。正しい位置で押していれば、折れた骨が他の臓器に刺さることはほとんどないと言われています。骨折を防ぐためにも、正しい心臓マッサージを学び、行うことが大切です。