



2学期を迎えました！夏休みの生活リズムからの切り替えに「しんどい」と思う人が多いことでしょう。そんな時こそ、頑張って早起きをして余裕を持って登校準備をする時間を作ってみませんか？時間の余裕は気持ちにゆとりを生み出します。笑顔でスタート切れるようにしましょう。また、朝食を必ず摂ることが、生活リズムを整えるコツです！2学期は学校行事が目白押しですので、体調管理しっかり図り過ごしましょう。



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ころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、
災害が起きたら？
大切ないのち、守れますか？

地震だ！

こんなときどうする？



家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。
揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう



外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう

〇〇公園

学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。
揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう



エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンを助けを呼ぼう



大雨で命の危険が！

避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする

レインコートなどを着る



頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない



地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気の時、は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

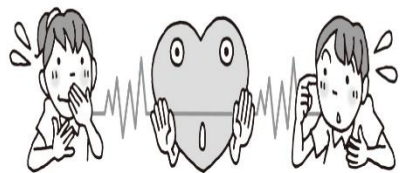


生きざらびっと



保健室にも相談に来てくださいね。





あなたにもできる救命処置

事

故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※¹。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります※²。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



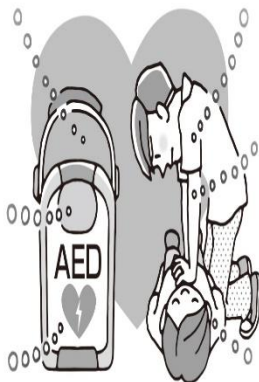
※¹：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

※²：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何みせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます※³。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています※³。

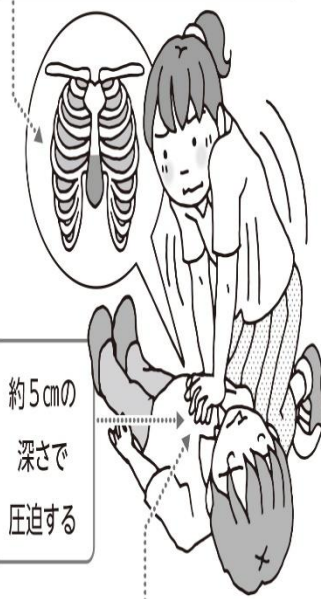


胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく！」



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方



AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

1 AEDの電源を入れる。



2 音声の指示通りにパッドを貼る。



3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

※³：日本AED財団HP

8月28日(木) 夏休み最終日に、「中縄南部掃除に学ぶ会」より講師 佐和田さん 他2名のスタッフの方をお招きし、「心を磨く☆清掃活動」というタイトルの元、掃除の理念についてのご講義とトイレ掃除の講習を受け、講習においては教室棟1階男女トイレを1時間みっちりと清掃に当たり(※本来は2時間かけて取り組む工程内容らしいです)便器を磨きに磨き上げ(尿石はがしもしました！)壁や床もとことん拭くことで嫌な匂いを除去していく…と云う作業を図りました。

※本校のトイレ、校舎を含め全体的に古く老朽化が起因してのことではありますが、見た目と使用感に「不衛生」の印象が根強く、これをわずかでも改善図る機会になれば！と思い立ち、本会の生徒達が企画した次第です。

「沖縄南部掃除に学ぶ会」の元は⇒「日本を美しくする会」と言う組織ですが、この会の活動取り組みが今や台湾や米国等の数力国にも波及しているとのことで、掃除の中でも特に「トイレ」を重点的にこだわっている理由を 教えて頂きました☆

なぜ、トイレ掃除か。

1. 気づく人になれる

世の中で成果をあげる人とそうでない人の差は、ムダがあるか、ないか。
ムダをなくすためには、気づく人になることが大切。
気づく人になることによって、ムダがなくなる。
その「気づき」をもっとも引き出してくれるのが
トイレ掃除です。



2. 謙虚な人になれる

どんなに才能があっても、
傲慢な人は人を幸せにすることはできない。
人間の第一条件は、まず謙虚であること。
謙虚になるための確実な一番の近道が、
トイレ掃除です。



3. 感動の心が育まれる

感動こそ人生。できれば人を感動させるような生き方をしたい。そのためには自分自身が感動しやすい人間になることが第一。人が人に感動するのは、その人が手と足と体を使い、さらに身を低くして一所懸命取り組んでいる姿に感動する。特に、人のいやがるトイレ掃除は最良の実



4. 感謝の心が芽生える

人は幸せだから感謝するのではない。
感謝するから幸せになれる。
その点、トイレ掃除をしていると
小さなことにも感謝できる感受性
豊かな人間になれます。



5. 心が磨かれる

心を取り出して磨くわけにいかないの、
目の前に見えるものを磨く。
特に、人のいやがるトイレをきれいにすると、
心も美しくなる。
人は、いつも見ているものに心も似てきます。



「日本を美しくする会」



…今回の取り組みを通じて、気づいたこと、分かったこと、実感したこと等が多々ありました。

1. 大便器の便座取り付け部分が割れている箇所があり、便座がぐらつく ⇒ 早急に修理が必要！ ◇維持・管理の大切さ◇
2. 無駄な物を置かない ⇒ トイレ洗剤 空の容器が多数積まれていた。掃除する時に邪魔！ ◇必要物品の定位置・定数量の厳守◇
3. 壁やドアも拭くことで、不快な匂いがとれる。水気もタオルでしっかり拭き上げないと、水垢が残り、匂いの元になる！
4. 清掃に使う道具も清潔な物が渉る。適宜、交換し、また、使わない物を 置きっ放しにせず、廃棄する物は 確実に廃棄する！
5. 次に使用する人のことを考え、汚した場合は、自分で汚れを拭き取る。 6. 便器は、磨けば磨くだけ、匂いもとれる。
6. 「心」は見えないが、便器を「心」と見立て磨くことで、自ずと「心」も磨かれていく。

今回、保健委員 13 名が臨んだ活動ですが、各自が 自分の周りの人に「トイレ掃除」の大切さや取り組み方を、普及させていく事を期待します。

＜保健委員 1 年生の感想＞

1. 最初は、ほうきで磨くだけだと思っていたけど、便器一つ一つ丁寧に磨くことを行って、いつもより綺麗になって、心もスッキリした。
2. 最初は「面倒くさかった」けど、やっていくにつれて、段々綺麗になっていくから、すごくやりがいがあった。
3. 始めた時はイライラしたけど、最後まで磨いてみたら、心がスッキリした。
4. 始めた時は臭かったけど、掃除したら臭くなくなり、スッキリした気持ちになった。

＜保健委員 2 年生の感想＞

1. トイレの汚れはなかなか落ちない。
2. トイレ掃除をして、オシッコが石になって汚れることが分かった。
3. 水をしっかりふきとらないと、跡が残ると言うことが分かった。あと、トイレの匂いを消すためには「芳香剤設置」ではなく、とにかく便器を磨いて磨いて匂いを消す！ということも分かった。
4. トイレ掃除では、汚れによって道具を換えると落ちやすいということが分かった。雑巾の絞り方も活用したいと思った。

＜保健委員 3 年生の感想＞

1. 掃除の概念がくつがえされた。トイレにも神様がいらっしゃるんだと思いました。
2. 今までの清掃方法とは違って、知らなかったやり方だったので、今後のトイレ掃除でも生かしていきたい！
3. 綺麗になって嬉しかった。
4. 掃除した後の達成感が嬉しい！ 掃除する順番や雑巾の絞り方等、いろいろ学べました。
5. 意外と時間が足りなかった。石けんを使わなくても綺麗にできる。スポンジとスカッチだけで汚れを落とせる。
6. 便器の中を掃除するのは抵抗があったけど、それが謙虚な自分になれば、より良い成長に繋がることを知り、良かった。
7. 掃除は、学校でやるのは当たり前だけど、家ではあまり出来ていないから、これからは率先してやっていきたい。
8. 正しいやり方が分かったから、今後、活用していく。



＜誰でも伸ばせる＞レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



秋は気持ちの切り替えの季節？

9 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

