



季節は夏から秋に

台風10号が通りすぎた先週7日以降、朝夕が涼しく感じられるようになりました。9月も中旬となり、秋になったからと言えばそれまでですが、「台風が過ぎると涼しくなる」と昔から言われていることは、今年も当てはまりそうです。

今の時期は、一週間で10分ほど日の入りが早くなるようです。

22日の秋分の日（昼と夜の時間が同じと言われますが、実際は昼の時間が少し長いそうです）を過ぎると日の入りが早く思えてきます。

自転車・バイク・自動車を運転して通学している人は、早めにライトを点灯して、事故を起こさないよう気を付けてください。



大切な命を救える人になる ～救急法を学ぶ～

9月4日（金）の総合・LHでは、救急法を学びました。昨までは講師を招いて「胸骨圧迫とAEDの使用」の練習を行いましたが、今年はDVDの視聴と松原先生の補足説明となりました。

DVDでは、「救命処置の正しい知識や処置を知っておく」、「その場にいる人が、救急車が到着するまでの約9分間救命処置を行えば、しないときの2倍生存する」など救命処置の大切さを学びました。その後は、映像を見ながら以下の「救命処置の流れ」を確認しました。



講師の松原先生

- ① 安全を確認する
- ② 反応（意識）を確認する
- ③ 119番通報と協力者への依頼
- ④ 呼吸の確認
- ⑤ 胸骨圧迫
- ⑥ 人工呼吸（出血やためらいがある場合はしなくてよい）
- ⑦ AEDの使用（音声メッセージ通り行えば誰でも使える）
- ⑧ AEDの使用と心肺蘇生の継続



松原先生からは、「下手でもいいから勇気をもって行う」、「できれば複数で対応する、1人で行うときは電話で消防士の指示を聞きながら行う」などの説明がありました。

胸骨圧迫とAEDの実習はできませんでしたが、毎年救急法を学ぶことでいざというとき傍観者にならず命を救うための行動ができる人になりましょう。

健康教育 ～今の食事が将来の身体をつくる～



講師の尾崎さん

9月11日（金）の総合・LHでは、中央西福祉保健所の尾崎美和さんを講師に迎えて「健康教育」を行いました。

当日は、朝から土佐市でも大雨が降り、午後には大雨警報が出たことで開催と講師が無事に来校できるか心配しましたが、夕方には雨脚が弱くなり無事行うことができました。

今回は、冊子『よりよい生活週間のために』の「生活習慣病のリストをチェックする」ことを出席者全員が行い、チェックした数によって自分の生活習慣を改めて知ることから始めて、尾崎さんが自身の体験を織り交ぜながら講話を進めました。

前半は、子どもの食事・食生活の意義として、「子どもはエネルギーや栄養素の必要性が一般成人より多い」、「免疫力が次第に消失し病気や細菌に対する抵抗力が弱まってくる」「味覚、食習慣の形成期である」など7点を挙げて説明した後、「1日350gを目標に野菜を食べる」、「塩分の摂取は1日8g以下にする」など食生活で気をつけることを話しました。後半は、事前をお願いしていた「偏食」・「栄養をバランス良く」・「1日の生活リズム」・「病気にかかり難い身体」の4つの内容について、生徒に質問しながら分かりやすく話してくれました。

「嫌々食べるのではなく楽しく食べると吸収も良くなる」と尾崎さんが言ったことを思い出しながら、毎日の食事をしてみませんか？ 以下は、みなさんの感想です。

- ・偏食や朝ごはんを食べないことを無くしてバランスよく食事をするのが大切だと分かった。
- ・生活リズムや食生活が良くないので整えたいと思いました。
- ・朝は早くから起きているので朝ごはんを食べるように心がけ、夜はよく食べてしまうからあまり食べないよう気をつける。
- ・私はお腹がすいたら時間を気にせず食べてしまうので気をつけようと思いました。
- ・栄養のバランスを考えて自分で料理をしたいと思いました。

26日まで健康観察を続けよう！～郡体に向けて～

今年の郡体は、今月26日に本校を会場に行われます。バドミントンと9人制バレーボールにエントリーしています。先週組み合わせ抽選が行われ、トーナメント表を職員室入口横のホワイトボードに掲示しています。

今年は新型コロナへの対応として、多数の人が集まり競技を行う大会では、「大会に参加する生徒と教員は、大会の2週間前から『朝夕の体温と一日の体調を記録』して大会本部に提出する」ことになっています。

記録用紙をみなさんに渡します。大会への参加のための記録となりますが、2週間記録を続けることが自分自身の健康について改めて知る良い機会となると思います。

体調管理と練習を続けて大会を迎えましょう。昨年を上回る結果を期待しています。

