



美和中学校

保健室

あけましておめでとうございます。冬休みはしっかり休めましたか？

3学期が始まりました。新しい目標に向かって頑張っていきましょう。

これから1月～3月にかけては、感染症の流行時期を迎えます。特に3年生は受験に向けての大事な時期でもあります。美和中学校全体で、手洗いうがい、換気、マスクの着用などを行い、美和中学校全体で、感染症対策をしていきましょう。今年も元気に頑張っていきましょう！

## きむ—い季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

## かんき かんせんしょうたいさく 換気をして感染症対策を！



美和中学校では、授業終了後の休み時間や昼休み、給食配膳時間に換気を行っています。

また、保健委員だけでなく、気づいた人が積極的に換気を行っています。

空気をこまめに入れ換えて、感染症を予防しましょう。



## R6 12/11

### けんしゅう AED研修を行いました！

日本赤十字社山口県支部 救急法指導者の方に教えていただきながら実施しました。

最初は大きな声で助けを呼ぶことが出来ない生徒や、胸骨圧迫の大変さに戸惑う生徒もいましたが、救急法指導者の方にアドバイスをいただきながら、一生懸命取り組んでいました。中学校では今回初めて体験した生徒が多く、充実した研修となりました。

### 生徒の感想

#### 〈1年生〉

- ・「強く、早く、絶え間なく」を意識しながら1分間で100回くらいのテンポで胸骨圧迫をする事が出来ました。
- ・実際に心肺蘇生をする機会は少ないかもしれませんが、しなければいけない場面になってもパニックにならず、冷静に対処したいです。

#### 〈2年生〉

- ・胸骨圧迫で約5cm沈ませるのは、とても強い力が必要であることがわかりました。
- ・誰かを助けるためには、まず自分が今安全かどうかを、周りの様子を見て確かめることも必要であると学びました。

#### 〈3年生〉

- ・胸骨圧迫の注意事項やポイントを、実践形式で体験したことで、より頭と体に定着したと思います。
- ・息をしていると判断するときは、口を開けているかどうかではなく、お腹を見るといふポイントを学びました。
- ・ペアの人と一緒に協力して実践していくうちに、命の大切さを改めて感じる事が出来ました。実際に起こった場合は、今日学んだことを思いだして、大切な人を守りたいです。

