



岩国市立美和中学校

保健室

1学期も残り1ヶ月となりました。夏休みまであと少しです。体調に気をつけて毎日元気に頑張っていきましょう！

だんだん暑くなり、本格的に熱中症予防をしていかなければならない季節がやってきました。水分や塩分が足りないときや、体調が良くないとき、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、水分補給も忘れず過ごしましょう。

6/16（金）AED 研修

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。



<1年生>

- AED がどこにあるのか、日頃から意識していきたいと思った。
- 胸骨圧迫を「強く、速く、絶え間なく」と意識しながら行うことが出来た。
- 人を助けるには、1人1人の協力が大切で、そのためには練習も真剣に取り組むことが大事だと思った。

<2年生>

- 指導員の方や班のみんなからアドバイスをもらいながら AED の使い方を丁寧に確認することが出来た。
- 正直、倒れている人を見つけたら焦って足が震えたり、逃げたしなくなったりするかもしれないけれど、勇気を出して冷静に対処したいと思った。

<3年生>

- 正しい手順で落ち着いて行動するためには、たくさんの人の協力が大切だと学んだ。
- 早く処置をすれば助かる可能性が上がるということを改めて学ぶことが出来た。
- もし自分が実践することがあったら、今日教わったことを思いだして落ち着いて行いたい。



6月のメディアコントロールチャレンジ



今年度初めてのメディアコントロールチャレンジは、それぞれ目標を決めて取り組むことが出来ました。

夏休みも近いので、規則正しい生活を心がけましょう。

1年生

- 時間やメディアを使う時間が守れなかったため次回からは1日の行動計画を決めて取り組みたい。
- テレビを見る時間をオーバーしたらもういやと見続けてしまったので、次回はなるべく目標の時間に近づけたい。
- メディアの使用時間を意識したので、使用時間を減らすことができた。

2年生

- 目標をすっかり忘れたまま過ごしてしまった。
- ゲーム時間を減らすことが出来なかったため、次回は減らす努力をしたい。
- 起床・就寝時間をしっかり守ることが出来たので良かった。

3年生

- 土日は完璧でとてもいい生活ができた。
- 次回はしっかり運動をしたい。
- 起きるのがおそくなり、学校に登校する時間が遅くなってしまった。

保護者の方から

- 朝食はしっかりとれていました。少しずつ成長が見られます。
- 休日は色々手伝ってくれてありがとう。
- ゲームの時間をもう少し減らしてほしい。
- 自分の「～したい」と思う心を我慢するのは難しいけれど、しっかりはじめをつけて、自分に負けないようにしよう！

メディアコントロール達成度（6月）

