



2学期が始まってから1週間が経ちました。夏休み明けで、心身共にまだ本調子ではない人もいるかと思いますが、生徒のみなさんの声が響く学校はとても賑やかで、日常が戻ってきたなど感じています。

修学旅行や野外宿泊活動、スケッチ大会、駅伝、合唱コンクール・・・と、行事が多い2学期です。最初から心のアクセル全開で頑張りすぎると疲れてしまうので、時には息抜きをしながら、1日1日を大切に過ごしましょう。

また、夏休みが明けて、学校生活への不安を感じている人はいませんか？

「辛い」と感じていることに蓋をする必要はありません。安心できる近くの大人に、自分の悩みや不安を相談してくださいね。

まだまだ暑い日が続いていますが、この秋が日野中学校生徒のみなさん1人1人にとって充実した日々になるよう、応援しています。



身体測定（全員）と視力検査（対象者のみ）を実施しました

8/29、30、31の3日間で全学年の身体測定、視力検査、衛生検査を実施しました。

視力検査は、4月の検査で「裸眼視力 A もしくは B」だった生徒が対象（1年生：72人、2年生：50人、3年生：63人）です。

- ※A・・・1.0以上
- B・・・0.9～0.7
- C・・・0.6～0.3
- D・・・0.2以下



★現在、身長が前回値より低かった生徒、視力が大幅に下がった生徒(A→C)の再測定を実施しています。再測定が終了した学年から、順次、健康診断連絡票(黄色)を配付します。

★視力検査結果については「C、D」の場合、視力カード(青色)を配付します。左右「A、B」の場合は健康診断連絡票(黄色)への記入のみとさせていただきます。ご了承ください。

各学年の予定に向けて準備を進めましょう

来週以降、1年生は野外宿泊活動、2年生は職場体験、3年生は修学旅行を控えています。それぞれ健康・安全に最終日を迎えるために、以下のことに気を付けて過ごしましょう。

7時間以上の睡眠を確保する



夏休みの生活リズムから脱却できていない人はいませんか？
睡眠不足は車酔いの原因にもなります。「早起き・早寝」でリズムを整えましょう。

普段使用している薬の残数が十分か確認する

頭痛や腹痛、アレルギーの薬など、普段使用している薬の残数は十分にありますか？直前に慌てて購入することのないように、余裕をもって確認・用意をしましょう。



予定している活動の中に不安なことがあれば事前に相談する

活動予定を事前に確認し、不安なことがあれば、学年の先生に早めに相談しましょう。特に、身体的なことに関しては、早めに相談することで一緒に対応策を考えることができます。我慢せずに、話しやすい先生に声をかけてみてください。



.....9月9日は「救急の日」です.....

学校における救急対応に備えて、8月31日（木）に職員対象のAED研修を実施しました。
佐世保市消防局西署の方々に、胸骨圧迫とAED使用も含めた一次救命処置の方法と、学校からの救急要請時に必要な連絡事項について研修をしていただきました。



確認しましょう！
日野中学校のAED（体外式除細動器）は、どこに設置されているでしょうか？
ちなみに、学校にあるAEDは2台です。



日野中学校のAEDの位置を確認してください。

倒れている人を発見したら・・・

- ①安全を確認する
②反応を確認する
- ➡
- ③119番通報
AED手配
- ➡
- ④呼吸の確認
- ➡
- ⑤胸骨圧迫
- ➡



①安全確認の時は、上空、足元の確認も忘れない。
②意識確認をする時は、要救助者が片麻痺の可能性もあるため、両肩をしっかり叩く。



③119番通報、AED手配をする人の他にも、できるだけたくさんの人手を集める。要救助者の側から離れない。



④呼吸の確認は、腹部と胸部の動きを10秒間観察する。普段どおりの呼吸がみられない場合、判断に自信が持てない場合は胸骨圧迫を開始する。



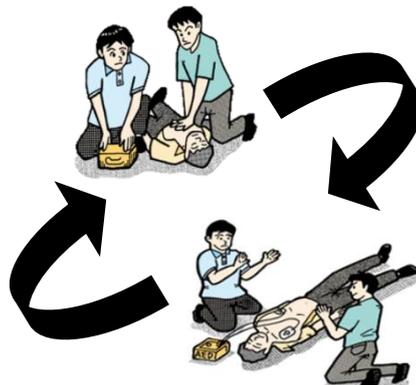
⑤胸の真ん中の下半分に手の平を当て、5cm（小児は胸の厚さの3分の1）沈むように圧迫と解除を繰り返す。1分間に100～120回の速さで「強く・早く・絶え間なく」を意識する。

⑥AEDを使う



⑥AEDの音声ガイドに従って使用する。胸骨圧迫の妨げにならないようにAEDパッドを貼る。AEDの音声ガイドから指示があるまで胸骨圧迫は中断しない。

⑦救急隊が到着するまで、または傷病者に普段通りの呼吸や目的のある仕草が認められるまで⑤⑥を繰り返す



日野中校区内から救急要請をした際に西署の救急隊が不在の場合は、西署→中央署→春日署→干尽署→日宇署→佐々署の順番で、出動可能な救急隊が出動して下さるそうです。

119番通報をしたとして、必ずしもすぐに救急隊の方が到着するとは限りません。

「もしも」の場合に備えて、自分でも救急対応ができるように備えておくことが大切です。

家族でも確認しましょう。