

2学期が始まって1週間が経ちました。今年は約2週間という短い夏休みでしたね。夏休み明け保健室へ来室する人の中には、心や身体がお休みモードから抜けきれない人が何人かいました。そろそろ本格的に切り替えて、また元気に学校生活を送りましょう。

## 9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です

災害が起きたときには、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。ではそのとき、どのような物を持っていけば良いでしょうか？



**一次持ち出し品**…避難時にすぐに持ち出す最初の1日をしのぐ必要最低限の備え。



水・食料（調理不要なもの）・懐中電灯・携帯ラジオ・包帯等の救急医薬品・タオル等の生活用品・マスク等の感染防止用品・レジャーシート・筆記用具

**二次持ち出し品**…避難した後で安全確認ができれば避難先へ持ち出す数日間の避難生活をするためのもの。



水・食料（少し多めに）・カセットコンロ・衣類・毛布等の生活用品

いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起こるか分からない」ではなく、「いつか必ず起きる」という意識を持っていただきたいですね。



数年前、マラソンの大会中に目の前でランナーが倒れたとき、真っ先に気付いてAEDを持って駆け付けたのは高校生の男の子でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば生存率はグッと上がります。人が助けを必要としているときにみなさんにもできることがあります



本校のAEDは**職員・来客玄関**に設置されています。

学校外では、スマホのアプリやネットでAEDが設置されている近くの施設を見ることができます。家の近くではどこにあるのか？確認してみましょう。



## “抑える勇気”をもとう…スポーツ障害

「野球肘」「テニス肘」などの呼び方でも知られているスポーツ障害。もちろんこれらの競技に限ったものではなく、長期間にわたり身体の同じ部位を使い続けることで負担がかかると、どんなスポーツでも起こることがあります。より速く、より高く、より強く…相手がいる競技・いない競技は様々ですが、自分の心身を鍛えて限界に挑み、乗り越えていく姿勢はとても尊いものです。

しかし、成長期にあるみなさんの身体は、使いすぎによる過度な負荷に弱いという面もあります。これから一生、毎日使っていく大事な身体です。休むこともトレーニングの一環ととらえ、自身にあった活動量やペースを考え、顧問の先生とも相談をしながら部活動に取り組んでほしいと思います。