



令和5年9月1日
町田第二中学校
保健室

長かった夏休みが終わり、いよいよ二学期が始まります。みなさん夏休みはいかがでしたか？

さて、暦はあっという間に9月となりました。9月が長月と呼ばれる理由の一つである、長い月夜であることを表した「夜長月」から由来しているといわれています。涼しくなり始めた長い夜に、ゲームや漫画とは少し距離をとり、からだを休め、夏の疲れを癒してみてください。



9月1日は防災の日

9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起こった日ということから『防災の日』とされ、今年で100年目になります。震源地は相模湾と町田市からも近く、当時は震度6弱の地震があったとされています。地震や台風等の自然災害はテレビ等の報道があり、他人事に思いがちですが、当事者意識をもち、防災について家族で話し合うようにしましょう。

できていますか？家族との防災の備え

学校では毎月、違うテーマで行われている避難訓練ですが、家族と防災の備えはできていますか？災害は学校にいる間に起こるとは限りません。防災の日だからこそ、以下の確認事項を家族と話し合い、確認をしてみてください。

＼中身を確認！／

非常用持ち出し袋



1 非常用リュックの準備はできていますか？

最低でも3日分の備えが必要といわれています。もちろん、一人3日分ということになります。

- 家族の人数分を確保できていますか？
- 非常用の食料品は賞味期限が切れていませんか？
- 生活用品以外に、救急用品（常備薬・生理用品等）や貴重品は忘れていませんか？

2 安否確認方法は共有できていますか？

災害時は携帯電話の回線がつながりにくくなるため、日頃からの確認が必要になります。

- 安否確認の方法は決まっていますか？
- 集合場所や避難場所は安全な場所になっていますか？
- 家族の電話番号は覚えていますか？



災害用伝言サービス（171）は体験サービスを、「毎月1日」「防災週間（8月30日～9月5日）」等に行われています。確認するには今日がぴったりですね。ぜひ、家族で試してみてください。

また、二中も避難場所となっているので、覚えておきましょう。

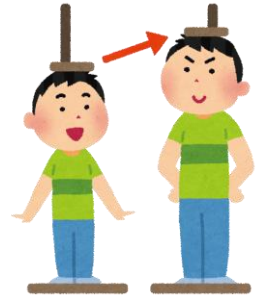
備えあれば憂いなし！

二学期はもう始まっています！

約一か月間の長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みの目標は達成できましたか？

二学期には一年生は移動教室、三年生は修学旅行、そして合唱祭と様々な行事が行われます。まずは、三週間後に中間考査が始まります。夏休み気分に入っている時間はなさそうですね。

さて、保健室からは一つイベントがあります。それは、二学期の発育測定です。みなさんはきっと夏休みからからだも心も大きくなったと思います。からだの部分をしっかりと計測し、自分の成長を感じてみてください。先生もみなさんの成長を一緒に感じられることを楽しみにしています。



詳細は13日（水）の専門委員会で保健委員に伝えるので、みなさんはもう少しお待ちください。



救急について知ろう

9月9日の語呂に合わせて「救急の日」とし、この日を含む3日（日）から9日（土）を「救急医療週間」としています。この機会に救急について正しく学んでいきましょう。

○救急ってなあに？

救急という意味は簡単に「急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをすること」です。

○応急の手当ての仕方って？

保健室の来室の多くはすり傷・ねんざ・切り傷です。基本は洗う・冷やす・押さえるを覚えておきましょう。また、心肺停止等の場合は心肺蘇生やAEDが応急の手当てにあたります。最初の5分が大切になります。

○AEDって二中はどこにあるの？

「1階一年生の昇降口」「2階職員玄関」の2か所にあります。

○救急車ってどうやって呼ぶの？

みなさんが知っている119番は消防と救急につながり、救急車を呼ぶか迷った時は#7119があります。

そして、応急の手当てはからだと同じく、心も大切です。けがは応急の手当てのあと、時間がたてば治るものもありますが、心は時間が解決してくれるものは少なく、逆に傷を深くしてしまうこともあります。

こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。


でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。


チャイルドライン

0120-99-7777


こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいぬ。



心の傷から目を背け、見て見ぬふりはしていませんか？頑張りすぎていませんか？

傷を負っていることは恥ずかしいことではありません。ぜひ、保健室で一緒に受け入れ、癒していきましょう。また、上記の窓口もあることを覚えておきましょう。