



いのちを守る行動ができるように

3年生対象 薬物乱用防止教室

12月13日(水)の午前中に、3年生を対象とした薬物乱用防止教室を行いました。学校薬剤師の方に来ていただき、薬物のもつ依存性や危険性をお話いただきました。最近ではニュースで、学生が薬物に手を染める事件が大きく報じられています。これまで薬物事件は大人が中心でしたが、年々低年齢が進み、身近なところで十分起こりうる問題となっています。自分自身の心が弱くなっているちょっとした隙に、薬物を親しい人から勧められたらどのように対応するのかということも考える時間が設けてありました。

(3年生)



1回手を出しただけで犯罪になるだけでなく、大切な人に悪影響を与えてしまうのが、すごくいやなことだと思いました。自分のことも大切だけど、大切な人も守りたい気持ちがある人は、薬物には手を出さないと思いました。ストレスが原因で手を出してしまう人が多いので、もし周りの人がしていたらきちんと注意し、それでもだめだったら、誰かや警察に相談していきましょうと思いました。誘われることも怖いけど、まずは、自分が薬物の知識を持って絶対にしないようにしていきます。

全学年対象 スクール救命講習会

12月13日(水)の午後から、全学年を対象としたスクール救命講習会を行いました。コロナ禍でしばらく中断していましたが、以前は1年生を対象に実施していました。しかし、近年長崎市での学校内でAED(自動体外式除細動器)により、一命をとりとめた事案があり、いつでも、どこでも、だれでも、必要な時は使うことができるようにしたいという思いから、全学年・全職員でこの講習会を受けました。

日本では1年間に、約6万人の人が心臓の発作で亡くなられており、救急車が現場に到着するには約9分かかるといふことで、身近でこのAEDを使用する機会は増えてきているそうです。

この日の前日に、学校評議員会の中で、この会のメンバーの一人でもある西 連合自治会長様が、深堀地区には各家庭から走って5分以内の場所5箇所AEDが設置してあり、地域でも講習会を開催されているとのことでした。

講習会では、なぜこの装置を使った処置が必要なのか、実際に身近で倒れている人がいたらどのような手順でどのような行動をとったらいいのかの説明がありました。その後の実技では、まず、心臓マッサージ(胸骨圧迫)30回、そしてAEDを使った心肺蘇生を行いました。この一連の行動を、救急車が到着するまでに繰り返し行うことが必要だと教えていただきました。しかし、心臓マッサージの30回は想像以上に大変で、実際には何人かで交代しながらでなければ難しいものだと実感しました。私たち教師もこれまで何度かこの講習は受けていますが、いざというときに行動できるよう毎年講習を受ける必要性を強く感じました。



(2年生)

人が倒れていても、すぐに心臓マッサージをするのではなく、周りを確認することを学びました。心臓マッサージでは速さや、強さ、回数を調節するところが難しかったです。もし、自分の近くで人が倒れていたら、この講習会で学んだことを生かして、人の命を救いたいです。



(1年生)

人が倒れた時は、すぐに周りの人を呼んでAEDを持ってくることがわかりました。そのために普段からAEDの場所を確認することが大切だとわかりました。人工呼吸をするときに、倒れている人の嘔吐などで感染することがあるので、しない場合があることも初めて学びました。1秒でも早く息を吹き返すように、AEDの使い方を忘れないように生活していこうと思います。

食育講話を実施しました

11月29日(水)に3年生、12月6日(水)に2年生、12月7日(木)に1年生を対象とした、食育講話を実施しました。本校の食育担当教師が企画し、講師として香焼小学校の栄養教諭に来ていただきました。(以下は食育担当教師が書かれた内容です)

《食育講話》

1・2年生「成長期の食事について考えよう」

○自分の食生活で問題だなと感じること

- ・好き嫌いが多い
- ・間食が多い
- ・朝ごはんを食べない、量が少ない
- ・給食より家での食事の量が少ない

自分の食生活を振り返り、朝食の必要性やバランスの良い食事をとることが、将来の健康な体づくりにつながることを考えてほしいです。食生活は習慣なので、突然変わるものではありません。毎日の食事を意識して生活してほしいです。

3年生「受験期の食事」

○受験に向けて取り組んでいることや気をつけていること

- ・栄養を取る
- ・規則正しい生活をする
- ・睡眠をしっかりとる
- ・勉強する
- ・スマホを使う時間を減らす

さすが3年生です。自分のことをよく理解していました。あとは実行するだけです。まずはしっかり朝食をとりましょう。朝方の生活に変えることで、脳細胞も活性化されます。万全の体調で受験に臨めるように今から取り組んでください。