



～自分でベストコンディションを作ろう～

前期保体委員会は、【自分でベストコンディションを作るための、生活習慣と環境を整えよう】のスローガンのもと、活動を行いました。

9月の目標『安全な生活を送ろう』では、危機に備えた活動を行いました。



学校では、「突然死の予防」のために、毎日 AED のバッテリーチェックを行い、万が一に備えています。(保健室前の廊下にあります)

日本スポーツ振興センターの統計によると、学校の管理下での死亡見舞金が、過去5年間に、年間約 60～90 件支払われています。中学・高校と上の学校に行くにつれて増え、中学1年生、高校1年生で多くなる傾向にあるそうです。半数以上が運動中の事故です。

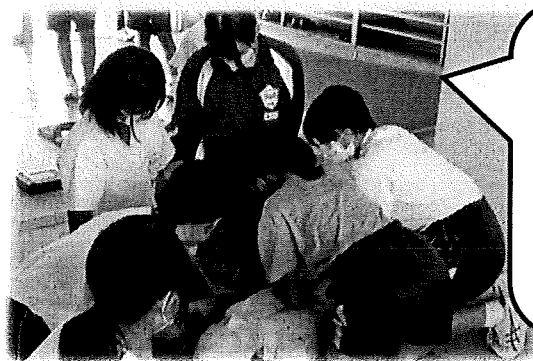
【全体活動 (動画から学ぶ)】

日本スポーツ振興センターが作成した『運命の5分間 その時あなたは ～突然死を防ぐために～』という動画を見ました。AEDが必要な時には、5分以内で使用できると、命が助かる確率が高くなることがわかりました。

【グループ活動 (2つのグループに分かれて活動)】

① 救急蘇生法を体験!

2年生の保健の授業で救急蘇生法を学びます。昨年学んだ知識を、3年生が下級生に伝え、先生からポイントを教えてもらいました。



こんなに深く押すの?と最初はとまどいました。助かって欲しいと思いながら、必死にマッサージをしました。



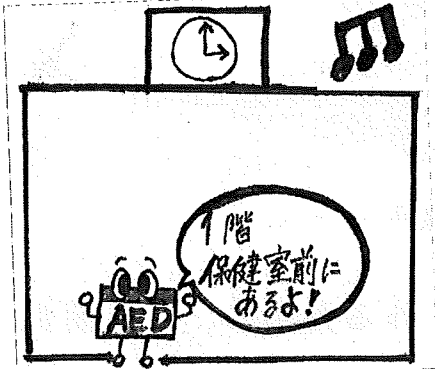
ボタンを押す時緊張しました。AEDは頭側に置いた方がいいですね!

ポイント! 1分間に約100回のリズム。ひじを伸ばし、5cm沈む位にまっすぐ押す。

ポイント!
AEDの音声通りに行動。シヨックが必要かはAEDが判断。

② AED、5分以内に使用可能？

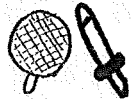
部活動中に仲間が倒れたという設定で、学校の中で、保健室から遠い4カ所から、AEDを取って戻ってくるまでにかかった時間を調べました。仲間を助けるために、みんな全力で走りました。AEDを取りに走った人たちの感想です。



特別活動教室

〈記録：51秒〉

- ・色々な意味で汗が出た。速く取りに行く方法を考えながら走って疲れた。校舎の中を走って最短距離で走れた。
- ・実際は突然起こる。その時も今回のように走りたい。



音楽室（4階東）

〈記録：1分19秒〉

- ・必死に走った。同じ校舎なのに1分以上かかるとは・・・。
- ・階段がたくさんあり、いざという時にあせって転んでしまいそう。

プール（運動場南西）

〈記録：60秒〉

- ・階段が怖かった。
- ・実際は、靴をはく時間もかかる。水着姿で走れるだろうか。
- ・いつ起こるかわからないという、危機感をもって生活したい。



野球部活動場所（運動場南東）

〈記録：61秒〉

- ・運動場のはしからでとても遠く感じた。
- ・全力で走り疲れた。
- ・AEDを取りに行った後心臓マッサージを手伝う体力があるかわからない。



★事前に廊下を走る許可をとりました。

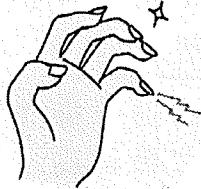
★今回は運動部の生徒が走ったので、実際は、もう少し時間がかかるかもしれません。

あなたの **つまめ、のびて** いませんか？

われる!



ひっかく!



はがれる!

1学期にハンカチ・つまめチェックを行いました。つまめが、手のひら側から **ガッツリ** 見えている長い人が多いです。

手は1週間、足は2週間に1回はチェックをしましょう。

校内事故予防点検報告

前期保体委員長の和合です。

校内の生活を事故予防の視点で振り返り、委員会で話し合いを行った結果、タブレット保管庫の角が当たると危ないという意見がありました。外れていたクッションを付け替えました。

普段見かける行動で、改善したいという意見が多かったものは、①廊下や教室を走ること②手洗い場の下の床がぬれていることです。

掲示物の作成や、手洗い後はハンカチ使用の呼びかけなどが必要だと思いました。

前期保体委員会への活動にご協力ありがとうございました。

