



徳島県立城東高等学校 令和6年9月発行

2学期が始まりました。夏休み中,少しはリフレッシュできたでしょうか?新学期,初日からパワー全開でスタートするのではなく,ゆっくり生活リズムを整えて



いきましょう。 また、9月も残暑が厳しくなるようです。登下校中も 水分・塩分補給を行い、熱中症に注意しましょう。

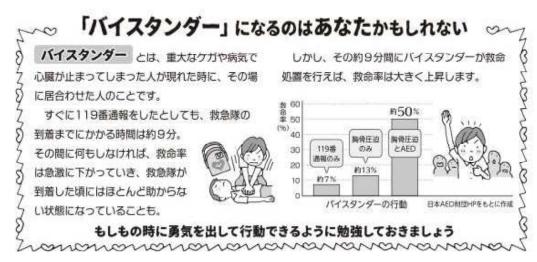


8月8日に、日向灘を震源とする大きな地震がありました。震源地が南海トラフ地震の予想震源域であったため、初めて「南海トラフ地震臨時情報」が出されました。非常食を確認したり、持ち出し用品を見直した人もいるかもしれませんが、ぜひ登下校中の避難経路もチェックしてみてください。自転車や徒歩で移動している時、JRに乗っている時、どこへ避難する?どの道を避ける?この機会に、保護者の人と一緒に考えてみてください。



持ち運びができる防災用品をまとめた「防災ポーチ」や「防災ボトル」が話題になっています。防災グッズと一緒に、救急用品をまとめた「救急ポーチ」も準備しておくと良いかもしれません。まずは、登下校中のケガに備えて絆創膏を持ち歩いてみませんか。

○○○**5**よこっとコラム○○○

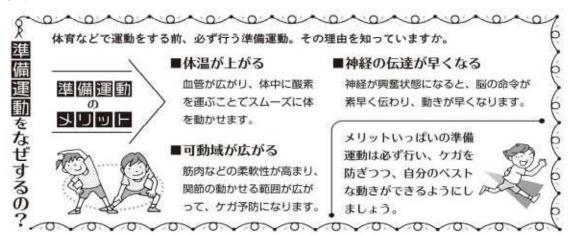


- ◆人が倒れている状況に居合わせた時,何が一番難しいでしょうか。AEDの操作?心肺蘇生法が正しくできるかどうか?・・・一番難しいのは,「その人に駆け寄っていくこと」だと思います。 「勇気を出して行動できるように」の第一歩は,まずその人に声をかけること。1年生の時に受けた心肺蘇生法の講習を思い出してくださいね。
- ◆城東高校のAEDは3カ所に設置されています。

 1階:部室棟,洗面台の壁 2階:職員室前渡り廊下 4階:体育教官室前
 この機会に一度すべてのAEDの場所を確認しておきましょう。

○○○城東祭がはじまります○○○

文化祭 & 体育祭の準備が始まりますね。忙しくなると思いますが、睡眠時間はしっかり確保し、疲れをためないようにしましょう。生活習慣改善プロジェクト「Let's脳活〜脳の休養(睡眠)をとり、城東祭での熱中症やコロナを防ごう!〜」がClassiで配信されるので、自分なりの目標を立てて、元気に2学期をスタートさせましょう。



参考文献:雑誌「健」