



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。



### 9月1日は防災の日



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。

### 9月9日は救急の日



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」も準備しておくの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。

### 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

**バイスタンダー**とは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。

しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。

行動	救命率 (%)
119番通報のみ	約7%
胸骨圧迫のみ	約13%
胸骨圧迫とAED	約50%

バイスタンダーの行動 日本AED財団HPをもとに作成

**もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう**

- ◆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。

### 〇〇〇城東祭が始まります〇〇〇

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。

#### 準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

**準備運動のメリット**

- **体温が上がる**  
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。
- **神経の伝達が早くなる**  
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。
- **可動域が広がる**  
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

参考文献：雑誌「健」