



栃木県立佐野東高等学校
保健室

2023

今年の干支はうさぎです。とそううひ
「兎走烏飛」という四字熟語を知っていますか？
兎は日、烏は月を表し、月日があっという間に過ぎることを意味しています。
新年が始まったばかりですが、時間はあっという間に
過ぎていきます。

今年も充実した1年になるように、目標や努力したいことを決めて取り
組むようにしましょう。



3学期開始早々からコロナウイルス感染症陽性者が増えています。晴れた日が続いて空気も乾燥して
います。教室の加湿器は適切に使っていますか？寒いですが換気もしっかり行い、昼食時は黙食をして
ください。

体調が悪いときは無理しないで欠席をして、自分と周囲の人を
守りましょう。

たいちようふりよう
体調不良!?
とっこうやく きゅうよう
特効薬は「休養」です!



<1月のスクールカウンセラー来校日>

- 1 / 16 (月) 山崎先生
- 1 / 25 (水) 藤田先生
- 1 / 30 (月) 山崎先生

<2月のスクールカウンセラー来校日>

- 2 / 10 (金) 山崎先生
- 2 / 22 (水) 山崎先生

3年生は2月になると特別指導のため登校しなくなりますね。

その前に相談したいことがあればぜひ予約してください。特別指導中でもカウンセリングを受けることは可能です。話すことで気持ちの整理がつかますよ。

1/17

防災とボランティアの日



毎年1月17日は
防災とボランティアの日

1995年1月17日早朝、淡路島北部を震源としたマグニチュード7.3、最大震度7の兵庫県南部地震（気象庁が命名。震災名：阪神・淡路大震災）が発生しました。大都市直下を震源とする日本で初めての大地震です。この地震により6,000人以上の方が亡くなったほか、約10万棟の住宅が全壊するなど甚大な被害が発生しました。

阪神・淡路大震災では、学生を中心としたボランティア活動が活発化し、「日本のボランティア元年」と言われました。

これをきっかけに、ボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で、1995年12月の閣議で「防災とボランティアの日」の制定が決定され、翌1996年から実施されました。この日を中心に前後3日を含む計7日（1月15日～21日）が「防災とボランティア週間」と定められました。



阪神・淡路大震災は、皆さんにとっては生まれる前の災害です。最近でも様々な場所で災害が起こっています。身近な災害では2019年10月の台風19号による水害がありました。栃木工業高校や栃木特別支援学校の浸水被害の写真を見せてもらったことがあります。机上に避難したはずの書類も泥水をかぶっていました。

どこでどのような災害に遭うか分かりません。日頃から備えておくことが大切です。受験等で慣れない場所に行くことも多い3年生は特に心構えをしてください。ホテルの非常口、電車が動かなくなった時の交通手段なども確認が必要ですね。



自分の周りで倒れている人がいたらAEDを使えますか？

AEDの使い方とポイント



AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる