



四倉中学校
学校だより

しろがね

No. 18 平成 31 年 1 月 29 日
いわき市立四倉中学校
☎ 3 2 - 2 3 0 5
発行責任者 校長 鈴木正人

やはり“健康管理”が大切です

このところ寒い日が続いていますが、出勤すると校庭では、特設駅伝部の生徒が朝練に取り組んでいます。早朝の冷たい空気を振り払うかのように、熱心にランニングする姿には、熱気を感じます。新人駅伝競走大会は、今週土曜に予定されています。本校の代表として、また自己記録の更新を目指して、良い走りができるよう、万全のコンディションで臨んでもらいたいと思っています。

一方で、インフルエンザ感染の広がりが気にかかります。先週から、いわき市内の学校ではインフルエンザ罹患者数が 1000 人前後で推移しています。未だ収束には至っていません。本校では、昨日のインフル出席停止は 1 名に減りましたが、油断はできない状況です。3 年生には、今週、県立高校 I 期の入試を控えている生徒も多くおり、より十分な予防を心がける必要があります。

学習や運動、まして受験においては、病気などにより実力が十分に発揮できないのは、とても残念な事でもあります。改めて、日頃からの健康管理、例えば規則正しい生活リズムや食生活、更に運動などにより体調を整える事は、何より大事な事です。よく、健康な心身と言われます。体ばかりでなく心の面でも健康でいられるように、寒さに負けず、積極的に体を動かす事も大事なのだと、自分自身感じているところです。



駅伝朝練習 この日は強風ため体育館で

万一に対応できるように

学校を含め、多くの公共機関には、AED（自動体外式除細動器）が設置されており、本校でも玄関スペースに置かれています。

AEDは、「傷病者に、意識がなく、普段どおりの呼吸がない場合」に使用し、「心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すため」の医療機器です。資格はありませんので、使い方が分かれば、中学生でも使用でき、そのような状況に遭遇した場合に対応する事ができます。



救命に大切な“胸骨圧迫”の練習

今回は先日 17 日、福島県立医大の支援を受け、2 年生を対象にした講習会を行いました。救命には、初期対応が大事で、その中で救急車到着を待つまでの胸骨圧迫（心臓マッサージ）の仕方を、練習キットを使い実際に体験しました。

26 日、四倉公民館を会場に行われました。町内の小中高校からの代表 7 名による意見発表があり、本校からは吉田拓生君（二〇）が、「将来の夢」の演題で発表しました。その中で、好きな仕事に就いてからが夢の始まりであると、堂々と発表できました。

「四倉地区青少年健全育成推進大会」行われる

