



鬼石中学校
保健室
No.10 R7.12.5

11/7 消防士による「心肺蘇生法実習」 2年生



緊急時に備えて、職員も一緒に
学びました

〈感想〉一部抜粋

- ・実際やってみると胸骨圧迫は力と体力が必要で、想像以上に難しかった。それにコミュニケーションの大切さも知ることができた。AEDは色々なところにあるけど、倒れたりした人を救えるかもしれないグッズって思うととても大切なものなのだと改めて感じた。常にAEDの位置を把握しておく。
- ・教わった事を家族に教えたり、友達に教えたりして、できるだけ多く人を救う人が多くなるようにしたい。
- ・今後、人が倒れていたりする場面に出くわしたら、今日学んだことを活かして行きたいと思う。
- ・はじめて実際にやってみて、力が必要だし、大きな声で周りに助けを呼ぶことが重要なのだなと思った。もし、心肺蘇生をしないといけなくなったときには積極的に動きたい。あまり力がなかったので、「交代など呼びかけたりして」と言われたので勉強になった。
- ・思っていたよりもすごく大変だった。AEDの使い方や心肺蘇生をする前、している時に気をつけることなどがすごく多くて、難しかった。でも、これを習い、覚えることで、もしものときに命が救えると思うと、もっと沢山の人に講習を受けてもらいたいと思った。
- ・誰かがやるのを待つのではなく自分から進んで取り組みたいと思った。

身体機能測定結果を配布します！

今年は、身体機能測定に先立ち、教室での様子を見てもらった際に気になった「姿勢」の項目を追加して、実施しました。

☆普段の姿勢と良い姿勢をしたときの写真が載っているので、客観的に自分の姿勢を見てみましょう。

☆一人ひとりにあったストレッチを提案されています。ぜひ参考にして、継続していきましょう。

今年の身体機能測定の結果は…



令和7年度

☆体幹安定性は学年が上がるにつれて安定しています。

☆もも裏(前屈)と足関節(しゃがみ込み)の柔軟性は改善してきています。特に3年生は、昨年から比べてすべての柔軟性が向上しました。

☆運動に関するアンケートでは、今年は特に、統制感(努力すればできるようになると思うような継続的な取りくむ気持ち)が低い学年がありました。向上心は高いので継続して取り組んでいけるようみんなで盛り上げていきましょう。

☆下肢筋力は2年生がやや低下、1年生は最も弱い傾向です。

身体機能測定も5年目となりました。毎年の測定の結果、必要な運動を体育の補助運動に取り入れて、実施しています。過去4年間の変化としては、

- ① 5年間で障害発生率は減少している。
- ② 例年、目を開けて片足立ちができない人が2、3人いるが、全国的に見て少ない。
- ③ 足関節(足首)の柔軟性が向上し、しゃがみ込みができる人が減った。

と良い結果も出ています。「できそうなことから変えてみる。」やはり、継続することは大事ですね。

11/18 助産師による「命の大切さ講座」 3年生

点のような卵子と目に見えない精子が出逢い、小豆くらいの大きさから「いのち」は始まりました。



【赤ちゃん人形抱っこ体験】
自然と笑顔がこぼれます！



【妊婦ジャケット体験】自然とお腹を守るように手を添えていました。妊娠中の動きづらさを体感したり、母の大変さを実感したりしました。

自分のこと、相手のことを知ろう、考えよう
互いを認め合い、尊重しよう
ひとりひとりが大切な存在なのだから・・・

〈感想〉一部抜粋

- ・今日学んだことを生かして、何か悩みがあつたら周りの人に相談をして、命を大切にしていきたいと思った。
- ・すべての瞬間が運命だということに気づいた。自分が今この環境で勉強できているのも、仲間とずっと一緒に笑いあえるのも運命。親がプレゼントしてくれた大切な自分の命をしっかり守っていきたい。
- ・「命のバトン」をつないでいくために、将来についてしっかり考え、自分ことは自分で守り、相手を尊重していきたいと思う。
- ・妊娠するまでに様々な可能性を乗り越えているということを知って、生命の神秘を感じた。
- ・私が生まれて生きていることは奇跡なのかなと思った。生命力のすごさを感じた。頭の骨がずれて、肩の骨が外れる、赤ちゃんの何としてでも生きたいという思いが伝わってきた。



お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん…と命のバトンを受け継ぎ、今に引き継がれた命を大切にして欲しい。

そのためには正しい情報と正しい知識を得る力を養うことが大切。
困ったことがあつたら信頼できる大人や相談窓口に相談しよう。

SC 先生による心のミニ講座 1年生

「SOSの出し方・受け止め方」について 先生からお話を聞きました。

自分の悩みを話すって結構キツいですが…でも勇気を出してみましょう。

また、友だちの悩みに気づいたら、相手の気持ちに寄り添うハートメッセージを送りましょう。
信頼できる大人に相談しよう。



感染症情報

【インフルエンザ警報発令中！】



管内の学校からインフルエンザによる学級閉鎖等の報告や集団発生が増加しています。

今後も咳エチケットや手指衛生等の感染対策のご指導をお願いいたします。

2025/12/4 藤岡保健福祉事務所より