

〈9月の保健目標〉

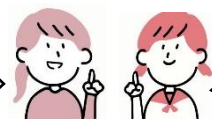
けがを予防しよう

長い夏休みが終わり、今日から学校生活が再開しました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？保健室や廊下で会った時に、ぜひ思い出話を聞かせてください。9月1日は防災の日、9月9日は救急の日と、9月はけがや災害に関する日がたくさんあります。これを機に、家庭で備えている防災セットや救急箱を見直したり、家族で話し合ったりしてみましょう。日頃からきちんと備えておくことが、いざという時に役立ちますよ。

災害時の心のクセ「正常性バイアス」とは？

7月28日、熊本地震が発生しました。災害時の対応や備えについて、改めて深く考えさせられましたね。ですが、実際に災害が起きた時、心のどこかで「きっと大丈夫」「まだ大丈夫」と思ってしまっていないですか？このように、“想定外の事態に直面した際、心の平穏を守るために、事態を「正常」と認識してしまう心のクセ”を「正常性バイアス」といいます。災害から身を守るためには、この正常性バイアスを正しく理解し、適切な行動につなげることが大切です。正常性バイアスとの付き合い方について、一緒に考えてみましょう。

本来、正常性バイアスは、日常の様々なストレスに反応しないことで、心の平穏を保つための機能なの。



たしかに、様々なストレスにいちいち反応していたら、不安で日常生活を送れないもんね。でも、災害時は気をつけなきゃってことか〜。

〈災害時に正常性バイアスが働くと…〉

今まで大丈夫だったから今回も大丈夫。



周りの人も逃げていないから、避難しなくていいか…

警報が出ているけど、もう少し様子見よう…



状況が悪化してから、慌てて避難することになり、被害が大きくなる可能性が…！

〈災害時に正常性バイアスに負けないために…〉

ポイントは、「考えてから動く」のではなく、「様々な状況を想定し、あらかじめ対処法を決めておく」こと。その意味で、緊急時の行動を体に覚えさせる“避難訓練”は、正常性バイアスの罠に陥らないためにも重要です。

① 危険を感じたら、まず身を守る



「これくらいなら大丈夫」と考えず、安全な場所へ。

② 情報を確認する



防災無線、テレビ、スマホなどから正しい情報を集める。

③ 「避難する基準」を家族で決めておく



「〇〇警報が出たら」「〇〇の場合は」など、事前にルールを決めておくと迷いにくい。

④ 周りに合わせすぎない



「みんな逃げていないから大丈夫」ではありません。自分で危険を判断することも大切！

誰もが使えるAEDに…！

9月9日は救急の日。皆さんは、滝野中のAEDはどこにあるか、どんなものが入っているか知っていますか？よくわかっていないと、いざ使う時に躊躇（ちゅうちゆ）してしまうもの…。そこで今回は、普段見ることのないAEDの中身をお見せします！もっと知りたいことがある人は、ぜひ保健室へ聞きに来てくださいね。

体育館の入り口に
設置されています！



中を開けると



電源を押すと、自動音声で
指示を出してくれます。



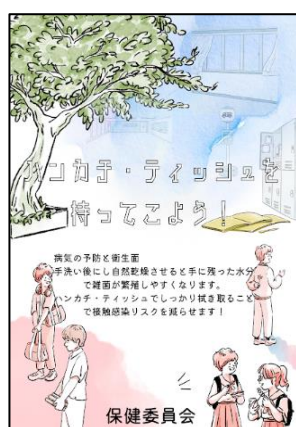
左側のふたを開けると…



ケースの横にぶら下がっている
オレンジ色のバッグには、目隠し
用毛布や、マニュアルが入ってい
るので、一緒に持ち出します。

水分を拭き取るタオル、手袋、体毛を取
る脱毛テープ、衣服を切るハサミ、人工
呼吸用マスク、三角巾が入っています！

ほけんしつ日記 ～7月 滝野中保健室の様子～



保健委員会で、ハンカチティッシュ呼びかけポスターを作成し、教室や廊下に掲示しました！「ハンカチティッシュを持ってきてもらうには、どんなポスターがいいかな？」と、メッセージを考えたりデザインを工夫したりしながら作ってくれました。皆さん、夏休み明けも、ハンカチティッシュを忘れずに持ってきてくださいね！