



校長室だより 足立区立第九中学校

第18号 令和2年9月1日発行 佐藤 豊



防災の日・・・日頃から準備と心構えを！

大正12年9月1日に起きた関東大震災の教訓を生かし、災害に対する認識を新たにしようと、毎年9月1日を「防災の日」、8月30日（日）から9月5日（土）までを「防災週間」としています。



関東大震災は、午前11時58分に発生しました。190万人以上が被災し、1万5千人余が犠牲・行方不明になった日本の観測史上最大の海溝型地震でした。地震調査研究推進本部では、このような大地震の確率は「今後30年以内に70%程度」と予測しています。地球で発生している地震の約15%は日本で発生しています。世界有数の地震被災国である我が国では、地震は不可避の現象です。地震は、いつどこに来るかは定かには分かりませんが、必ずやってきます。

東日本大震災を踏まえ、一人一人が災害について考え直し、防災意識を高めていく必要があります。自分の生命は自分で守るという「自助」の意識のもと、「防災行動力」を高めていきましょう。

地震による災害も心配ですが、雨が多い日本では、毎年、全国のどこかで大雨による河川の氾濫などにより、個人の住宅や資産、公共施設などに損害を与え、時には人命を奪う「水害」が起こっています。今年も九州、中部の記録的豪雨による災害のニュースが放映されていました。また、東京に接近する台風の数が過去40年間の分析で1.5倍に増えたと気象庁研究所が発表しました。このような様々な災害に対応していくためには、事前の備えが必要です。緊急避難グッズや非常食を準備したり、家族で安否確認の方法や集合場所など話し合ったりしておきましょう。避難場所はどこなのか、どうやって避難するのか確認するとともに、どのタイミングで避難行動を開始するのか確認しておくことも大切です。日頃より、地域の方々と関係を築いておくことが災害時には、役に立ったと報告されています。

災害用伝言ダイヤル（171）体験利用のご紹介

災害発生時の「安否確認」の一つとして、電話番号宛てに安否情報（伝言）音声で「録音」し、全国から音声を「再生」（確認）をすることができる『災害用伝言ダイヤル（171）』があります。災害用伝言ダイヤル



（171）では災害用伝言板（web171）と同様に、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えていただくことを目的として、体験利用ができる機会を提供しています。体験利用提供日は毎月1日と15日 00:00～24:00、お正月は三が日（1月1日 00:00～1月3日 24:00）、防災週間（8月30日 9:00～9月5日 17:00）、防災とボランティア週間（1月15日 9:00～1月21日 17:00）となっています。是非ご家族で相談し、万が一の災害に備えて、「災害用伝言ダイヤル」の練習を試してみてください。

詳細については、災害用伝言ダイヤルのホームページをご覧ください。

コロナ禍で運動不足の子どもたちにケガが増加しています。 急激な運動に注意！

新型コロナウイルスによる臨時休校や外出の自粛で子どもたちの運動不足が懸念されています。学校が再開し急に激しい運動をした子どもが、けがをするケースが起きていることが報告されました。新型コロナウイルスの影響で、全国の小中学校や高校では、今年3月以降、数か月にわたって臨時休校となり、部活動も休止される中、子どもたちの運動不足や体力の低下やケガが心配されています。

本校の体育科の先生方も生徒の体力低下と集中力の低下を指摘しています。NHKのニュースでも整骨院の篠田善雄院長は「自粛が続く、部活動の時に使っていた筋肉の収縮性や関節の柔らかさが失われた状態で急激な運動をするので、けがが起きている」としたうえで、「自粛明けに体を痛めた子どもが驚くほど多い。肉離れやねんざ、骨折など、けがをしている子どもは全国的に増えているのではないかと話していました。みなさんもくれぐれも注意してください。

グラフは日本臨床整形外科学会が先月下旬から今月中旬にかけて、医療機関を訪れた小・中・高校生を対象に、アンケート調査を行った結果です。それによりますと、「体力がなくなった」と回答したのは、▼小学生で35.3%、▼中学生で44.1%、また、「体重が増加した」と回答したのは、▼小学生で36.9%、▼中学生で40.7%、▼高校生で34.9%でした。こうした傾向は、いずれも「自粛期間中に運動をしなかった」と答えた子どもほど、強かったということです。「自粛期間後に体に何らかの痛みが出たか」聞いたところ、▼小学生は「足・足関節」、▼中高生は、「足・足関節」に加え「首・腰」と答えた人が多かったということで、日本臨床整形外科学会は、▽小学生は、自粛の影響で体の柔軟性が低下したこと、▽中高生は、それに加えて、スマートフォンやゲームをする時間が長くなったことなどが背景にあると分析しています。

いよいよ体育館のエアコンが使用開始になりました

待ちに待った体育館のエアコン設置工事が終わり、9月1日（火）より使用できるようになりました。

生徒が成長期に運動をすることがいかに大切であるかは、上記においても説明いたしました。数ヶ月運動をしないだけで

体力が極端に落ちます。今年度は、学校が再開されてからも新型コロナウイルス感染拡大防止と熱中症防止の観点から、運動することに様々な制約があります。もちろん、体育館にエアコンが設置されたことで、運動することについての問題が全て解決されたわけではありませんが、このように連日猛暑が続く中で、体育館にエアコンを設置していただけたことには心から感謝したいと思います。みなさんも、体育館のエアコン設置に感謝の気持ちをもって大切に使うようにしてください。

