

もしものときの備え～避難訓練～



本校では年間3回の避難訓練を行っています。
 12月11日(木)には、地震を想定した訓練を実施しました。北消防署からお二人の署員の方が来てくださり、「もしものときにはまず身の安全を守ること」、「指示や放送をよく聞いて行動すること」とのお話がありました。地震が起こると、それを起因とする火災が発生するおそれがありますし、建物の倒壊に伴う割れた窓ガラスの散乱等も危険です。一人一人が通行不能となっている場所や危険な場所を放送等で把握し、頭を守って足元や頭上に注意しながら避難することが大切です。また、学校外にいるときにも、地域の放送やテレビ、携帯電話等で情報を集め、最善と思われる行動をとるようにします。道路では、特にブロック塀や自販機のそばを避けたり、津波発生のおそれの有無を確認したりするように、とのことでした。
 訓練の後、生活部委員長の塚本実花さんが「訓練を生かし、もしものときも落ち着いて行動できるようにしたい。」とお礼の言葉を述べました。

- 慌てず、まず身の安全を!!
- △家庭では
 - 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
 - 慌てて外へ飛び出さない。
 - 無理に火を消そうとしない。
 - △エレベーターでは
 - 最寄りの階に停止させ、すぐに降りる。
 - △屋外では
 - ブロック塀の倒壊に注意
 - 看板や割れたガラスの落下に注意
- (「緊急地震速報リーフレット」より)

目の健康のために～学校保健委員会でのお話から～

12月9日(火)、第2回学校保健委員会を文教キャンパス中部講堂で行いました。視力の低下が見られる生徒が多いことから、今回は尚時堂(株)両眼視スキルアップ研究所の中村尚広様をお招きし、保護者だけでなく全校生徒も一緒に講演を聴きました。「一瞬を見逃さない眼を鍛える方法そして眼を守る方法教えます」と題する講演では、実際にビジョントレーニングをいくつか体験しました。
 最近の視力低下の原因は、「1位 夜更かし、2位 スマホやゲームなどの影響、3位 姿勢、4位 外遊びの減少」だそうです。特に、スマホやゲームによる影響から眼を守るために海外では「20/20/20 Rule」というものがあり、これは、「電子機器を20分見たら、20秒、20フィート遠くを見つめよう」という運動だそうです。20フィートは約6メートル。教室の前ドアから後ろドアまでくらいの距離です。今回教わったトレーニングを時々繰り返して、大切な眼を守ってほしいと思います。



片方の指に焦点を合わせると…

おめでとう

部活動の成績や、学校を通して出品した作品等に係る表彰について御紹介します。

第71回長崎県小・中学校児童生徒美術作品展「子ども県展」(長崎県教育委員会、長崎県造形教育研究会)

- | | | | | | | |
|----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 〈絵画の部〉 | 知事賞 | 吉田琴葉 | | | | |
| | 造形教育研究会賞 | 牟田ありさ | | | | |
| | 特選 | 飯谷心咲 | 塩田優羽奈 | 矢野優里 | 永井一紗 | |
| | | 濱田真帆 | 久保田小晶 | | | |
| | 入選 | 菅瑛利香 | 比良優月 | 本田陽葵 | 阪口こころ | 中嶋志歩 |
| | | 三重野陽菜 | 山崎和夏 | 岩崎葉瞬 | 久保菜摘 | 野下心優 |
| | | 田中陽耀 | 浜田菜名 | 平野穂太朗 | 松浦妃美南 | 岩永鼓 |
| | | 前田零 | 宮崎京 | 武藤圭佑 | 鶴田晴斗 | 馬場心菜 |
| | | 濱崎いほり | 吉野友理 | 東愛桜 | 新里健祐 | 小林奈由 |
| | 学校賞 | 優良賞 | | | | |
| 〈デザインの部〉 | 特選 | 木下聖渚 | | | | |
| | 入選 | 比良優月 | 中嶋志歩 | 吉田琴葉 | 小林拓真 | 濱崎いほり |
| | | 前沢佳穂 | 大畑惺子 | 中村心太郎 | | 武田羽叶 |
| 〈立体の部〉 | 入選 | 濱田真帆 | 高守紗菜 | 田中陽耀 | 平野穂太朗 | 山下真莉菜 |
| | | 高田真生 | 塚本実花 | 松丸ほのか | 三嶋素子 | |

