



😊 夏休みが終わり2学期に入りました。皆さん調子はどうですか？たまっていた疲れが出やすい季節です。リズムの切り替えの肝は、「早寝・早起き・朝食摂取」です。体力的にも能力的にも充実した2学期になりますように。

FIRST AID 自分の命は自分で守りましょう

～学校生活で起こりうる不調に対しての処置方法と公共のマナーを伝えていくシリーズです。～



●嘔吐・悪心(おしん)の応急処置

★嘔吐とは・・・異物や毒素の排出のために、脳の「嘔吐中枢」が刺激され、胃の出口が閉まり、入り口が緩んで、隔膜と腹筋が強く収縮して胃の内容物が一気に押し出される**防御反応**です。涙が出るのは、顔や首の筋肉も収縮し涙腺が圧迫され中にたまっていた涙が押し出される反射反応で、感情により流れる涙とは別の仕組みです。

★嘔吐・悪心の主な原因は、胃腸風邪(ノロウイルスなどの感性的胃腸炎)や食中毒などです。

★激しい頭痛や腹痛、意識障害・けいれんを伴う場合は、ためらわず助けを求め救急車を呼びましょう。



★悪心(おしん)を感じたら

- ① 自分の気づき・・・食べた物に心当たりがある、風邪に罹患している人との接触があった。体感としては胸や胃が苦しい又は食べ物が腸に落ちていかないなど不快感があると思います。徐々に唾液が増え呼吸が乱れ、胃の動きが停止します。息苦しくなり、苦い水(胃液の逆流など)がのど元まで上がってきます。気持ち悪さや苦しさを感じたら早めに保健室に来室しましょう。
- ② **緊急時**・・・トイレの個室の便器の中、屋外なら敷地の隅又は植え込みの陰でうずくまって出せるものはすべて吐き出しましょう。口の中に残っているものはできるだけ吐き出します。嘔吐直後は上半身を起こした姿勢で休むと胃の落ち着きが促されます。立ち上がることができるようになったら近くの水道でうがいします。その後助けを呼ぶ又は保健室に移動しましょう。十分うがいをして落ち着いたら、5～10分間隔で少量ずつ水分を補給しましょう。
- ③ 嘔吐後・・・嘔吐を繰り返す、悪心が強く水分を取ることができないときは医療機関を受診しましょう。

❌ その場や廊下・通路で吐き出す・・・皆さんは高校生です。周りがどう思うか考えて下さい。予兆は必ずあります。

こんな行動はNG!

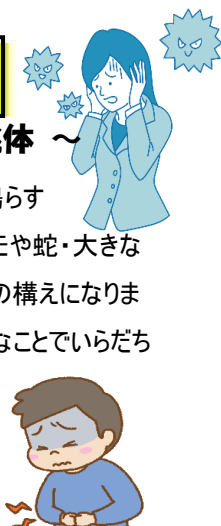
周りに声をかけてから早めにトイレや保健室に行きましょう。

あなたのスマホの使い方大丈夫? ～ その時脳はどう働いているのか? ～

なぜ長時間使用がいけないのか ③ (睡眠不足の代償) ～ 「火災報知機の原則」の扁桃体 ～

ストレスのシステムは、脳内の「扁桃体」によって作動します。記憶・感情・他者感情理解の他に、危険に対し警報を鳴らす役割もあり「火災報知機の原則」と呼ばれます。敏感だが正確ではなく常にスイッチが入っていて危険を察知します。クモや蛇・大きな音・暗い場所などの他に、現代では、「もしも…」や「…かも」といった不確実な不安にも事前に作動し、「闘争か逃走か」の構えになります。今いる場所から離れたと思うようになり、体に不調をきたします。腹の不調、吐き気、心身共に落ち着かない、些細なことでもいらだちを感じる、記憶があやふやになるなどの症状が現れます。この不調のサインを見逃さずうつ症状へ進んでいきます。

うつ病は治療より予防のほうが断然容易なので不調のサインを見逃さず、**生活のリズムを根本から改善しましょう。**



今年の夏は7月末に、高文連全国大会で秋田県に行ったばかり。なのにまた、今度はバイクで同じ東北の仙台から能登半島にかけて、2800kmを1週間かけて走ってきました。当初は足尾銅山までの予定でしたが、せっかくだからと仙台の震災遺構まで行ったのです。15年も経つからさぞかし復興しただろうと、軽い気持ちでした。能登半島は、8年前にスケッチしに行っています。こちらも震災から2年以上経つし、お箸を買うついでに現状を見に行こうと。今号では、そこで見てきた東北と能登震災の遺構や復興についてのお話を書きます。

◆ 東北震災遺構『門脇小学校』

まず入ったのは体育館。そこで最初に見たのが…消防車？これ、消防車？押しつぶされ原形をとどめていない車輛が消防車だとわかった瞬間、形容しがたい様々な感情が一気に押し寄せ、思わず嗚咽が漏れ、それを抑えられなかった。この頑丈な車輛がこんなになってしまうほどの力!?これが、津波の力!?こんな、生身で生きてられるわけ無いじゃん!!他に若干見学者もいたので、汗を拭くふりをしながら懸命に涙をぬぐいながら隣接の校舎内へ行くと、そこには見るも無惨な校長室と教室…



◆ 校舎内



【校長室】



【グループ活動教室】

門脇小学校での地震や津波による被害者はなく、この惨状は火事のせいだ。それでも、ここで毎日楽しく学んでいたちびっ子達の日常がいきなり無理矢理奪われた。そう思ったら大きな感情の波に私が押し流され、また涙があふれた。津波の様子などは何度も動画で見たが、直接見た現実、画面越しに見るのとは全く違った。一言で言うなら、人知など到底及ばない、圧倒的な暴力の恐怖。周囲の皆さんは普通にしているんだが、こんな恐怖を感じないのだろうか？震災が起きた2011年は、妻が亡くなった年。私の場合はだからそれで、余計に感情を乱されるのかな。

◆ 能登

2018年に能登を一周し、能登の軍艦島と名高い見附島にも当然行ってスケッチしました。ところが今年、途中でちらっと見たのが「王蟲?」近くへ行ってみると「なんだこりゃ、芋虫じゃないか!」どこから見ても軍艦ではなくなった。崩れたにしても、これほどとは…

【2018年】



【今年】



【もっと激しく傾いた場所も…】

能登の街道は、かつては道の両側にびっしりと家々が建ち並んでいたのに、今はすっかり歯抜け状態、いやむしろ歯の方が少ない。電柱も斜めのままだし…。次に向かった奇跡の岬は、ランプの宿や青の洞窟などがある場所。8年前にスケッチした石のモニュメント

◆ 仮設住宅

校舎内展示を一通り回って最初の体育館に戻ると、本物の仮設住宅が移設展示されていました。滅多に見るものではないので早速見ましたが、そこでまた大きなショックを受けました。対象は、住宅内の畳です。

畳ってのは、部屋のサイズと敷く場所に合わせてしっかり採寸して作るので、全てが一点もの。ところが仮設住宅の畳は、どの部屋のもぺらぺらに薄い上にサイズも合っていないで隙間だらけ。なんだこれは!?と調べてみると、規格サイズの寸法のみで大量に日本中の畳屋に発注をかけたのでこうなってしまったとのこと。震災時はもう廃業してましたが実家は畳屋で、両親がどんなに丁寧に製畳しているかをずっと見てきたし、多分職人さんはみんなそう。それがこんな有様でしか施工できないのは、それだけ仮設住宅自体を揃えるのが大変だったこと。それ以上に、冬の寒さはひとしおの地域なのにこんなでかい隙間が空いてたら、さぞかしすきま風も酷かったろう。その暮らしがどんなに厳しいモノであったか、容易に想像できました。



◆ 後悔

見終わった後で、心から後悔しました。同じ時代に起きた出来事は、本当に身につまされました。場所が違えば、自分事でもおかしくなかった。『ついでみたいに軽い気持ちで見に来てしまいました。本当にすいませんでした』アンケートにそう記して、会場を後にしました。



【門脇小学校スケッチ】

トは、跡形もなく消えてました。

◆ 証言【珠洲市】

草むしりしてたおばあさんに町の話聞いたら、こころは地震と津波の両方で、被害が甚大だったそう。この家では何人、こころでは誰それが押し潰され、それで家も次々と取り壊されたとか、友人も何人流されたとか…そういったことを普通に話された…。道の駅では、自衛隊の炊き出しや巨大な共同浴場の会場として場所を提供したし、隊の撤収後は復興工事関係者の昼食が無いからと、店を早期に開くように市から要請もあった。食材も足りない中で、お店の方は相当苦労したとのこと。ここ能登でも、軽い気持ちで訪れたことを激しく後悔しました。



【モニュメントスケッチ】

私は後悔の連続だったけれど、震災遺構は本当に後生に継ぐべき遺産だし、能登のおばあさんのような真実を知っている語り部は貴重だと思いました。特に震災遺構には現場の事実が写真と共に数多く残され展示されていて、全ての自治体が共有すべき情報にあふれていました。みんなも機会があったら是非、覚悟して行ってみてください。