

ほけんだより9月

2025. 9. 2
津田中 保健室

夏休みが終わり、「やる気が出ない」と感じる人も多いですよ。でもそれは決して「自分だけ」ではありません。そんな時こそ、「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝 10 分早く起きてみる、机に 3 分だけ向かってみる、1 日 1 回は深呼吸をする、など。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくり「気持ちの切りかえ」をしていきましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごせるはずです（＾＾）

9月9日は
救急の日

自分でケガをするのはもちろん、友達にケガをさせてしまうのも悲しいですよ。どうすれば事故を防げるか方法を考えてみましょう。それでもケガをしてしまったら、担任や教科の先生に伝えてから保健室に来てください。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

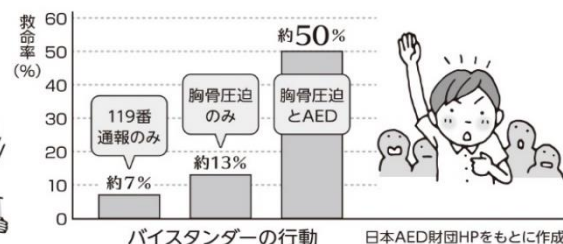


「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。

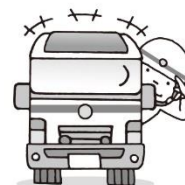
すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は
職員玄関入口
（北校舎入口）

です。

