

ほけんだよりSeptember

栗東高校保健室 2023.9.6

心肺蘇生法でつなぐ！守る！



大切な

いのち

命



まずは確認！AEDの場所／



◎2階教室棟廊下

◎体育館トイレ前

9月9日は救急の日です。

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、心肺蘇生（胸骨圧迫と AED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。

119番通報をしてから、救急車が到着するまでの時間は、平均9.4分（※）。その間に、勇気を持って行動することが重要です。一人ではできません。大切な命をみんなでつなごう！

※総務省消防庁：令和4年版救急・救助の現状

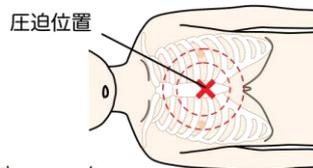
もし、あなたの前で人が倒れたら…

① 意識があるか確認

② 119番通報とAEDの手配

③ 普段通りの呼吸がなければ、

ただちに胸骨圧迫を開始



速く

強く

絶え間なく

④ 気道が確保できる場合は人工呼吸

勇気を持って！

⑤ AEDが到着したら、装着し指示に従う



先生たちも訓練しています／





2学期が始まりました。生活リズムは学校モードへと戻ってきていますか？
2学期には、2年生の修学旅行や体育祭や文化祭、秋季総体・高文連の大会など、様々な行事があります。また、3年生にとっては進路を決める大切な時期です。まだまだ暑い日も続くので熱中症や、コロナ等の感染症にも気を付けて、元気に過ごしましょう!!

＼ 学校モードへ!切り替えの3ステップ /

夜更かしをせず、早めに寝る



朝起きたら、朝日を浴びる

体内時計を整える!



朝ごはんをしっかり食べる

体と脳へエネルギーチャージ

それでも、「なんかだるい」「学校に行きたくない」ときは…心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まずに、おうちの人や担任の先生などに相談してください。もちろん、保健室でも大丈夫です。



＼ 上手くいく?コミュニケーションのコツ /

人がストレスを感じる原因の多くは「人間関係」。
会話の中のちょっとした心がけて、人間関係が良好になるかもしれませんよ。



2学期も栗高生のみなさんが笑顔で過ごせますように。