



島田商業高校
全日制保健室

2学期は、学校行事も、検定も、大会も、盛りだくさんですね。自分の力を出せるように、朝ご飯を食べて元気をチャージしましょう!! 生活リズムや新学期の環境変化に心身がついていけず「やる気が出ない」と感じる人が多いかもしれません。そんな時は「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。10分早く起きる、机に10分向かってみる、1日1回深呼吸する、といった感じです。自分のペースで「気持ちの切り替え」してみましょう。



7月に津波警報が出て、電車が止まったり、活動が中止になったり、道路が渋滞しました。高校生は活動範囲が広く、通学距離が長いこともあるため、台風や地震、大雨、強風、雷や土砂崩れといった災害に對して、普段から考えておく必要があります。

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

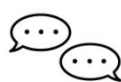


自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときおに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？





【AED の場所】

- ① 保健室前
- ② 体育館
- ③ 多目的体育館
- ④ 2階中央廊下

※保健委員会の
1年生が
AED の日常点検を
してくれています。
いつもありがとう！

じゅうよう
重要!

AED の つか かた 使い方

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで
電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す (自動で行うAEDもあります)。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つら
いな、と思う場面があったでしょう。
人間は生きていく中で、大なり小な
りそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから
立ち直ったり、柔軟に対
応したりする力のことを
「レジリエンス」と呼
びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。た
だ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦め
てしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからでは
なくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。
レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替
え方を知って、伸ばしていくことができま
す。困ったときにSOSを周りに言えれば第
一步。保健室でも力になります。



保健委員より

夏休みも終わり、学校が始まりました。体調管理をしっかりしましょう。
私が朝ご飯で好きなメニューは、味噌汁とご飯です。
みなさんも、毎日の朝食を食べて、エネルギーをチャージしましょう。

