

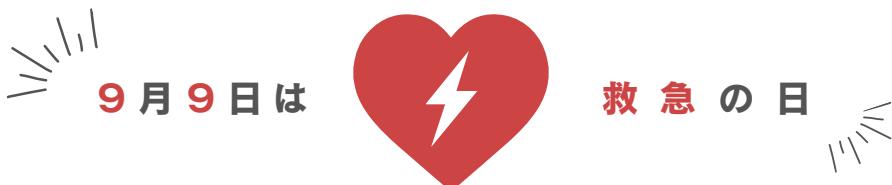


# 保健だより

令和7年9月号 土肥分校保健室

約1か月の夏休みが終わり、2学期が始まりました。体調を崩さず、充実した夏休みを過ごせましたか？新学期が始まりましたが、長いお休み期間から、まだ学校のリズムに心身が追いつかないという人もいるのではないか。元気に学校生活を過ごすためには、みなさんの健康が第一です。

特にこころの疲れは、からだの疲れよりも気付きにくく、見過ごしてしまいがちです。少し立ち止まって、自分の心の声に耳を傾ける時間を作りましょう。もし一人で抱えるのが大変なときは、信頼できる人に話してみることも大切です。



9月9日が、何の日か知っている人はいましたか？毎年**9月9日**は「**救急の日**」となっています。9(キュウ)・9(キュウ)の語呂合わせでとても覚えやすいですね！また、この日を含む1週間（**今年は9月7日～13日**）は「**救急医療週間**」に設定されています。

## みなさんは、もし目の前で人が倒れたら、どうしますか？

きっと動揺や焦りで、なかなかとっさに動くことができる人はいないのではないかと思います。ですが、倒れた人が心停止（心臓が動いていない状態）になっていた場合、**心停止から1分ごとに救命率は、7～10%下がる**といわれています。

もしその場に居合わせた場合、みなさんの行動がその人の命を左右することになります。絶対に「自分に関係のない人だから」と見て見ぬふりはしないでください。もし、あなたの大切な人が、他の人にそのような扱いを受けて、命に危険が及ぶ状態になったら・・・と考えてみてください。そうしたら、勇気を出して行動に移すことができるのではないでしょうか？

救命処置は、

「119番通報」・「胸骨圧迫」・「AED」

胸骨圧迫は強く・早く・絶え間なく



「いざという時には何かしたい！」 「力になりたい！」

でも、何をしたらいいかわからない、できる自信がないという人も多くいると思います。

そのような人におすすめしたいのが、公益財団法人日本AED財団が作成した“**救命サポーター**”というアプリです。普段から**救命処置についてゲームやクイズ形式で学ぶことができるコンテンツ**や、**位置情報と連携してAEDの設置場所を地図上で確認することができる機能**などが備わっています。

また、学校やおうちの近くのAED・担架の設置場所をきちんと知っておくことなども、救命処置について学び始める大切な一歩となります。

↓ アプリは、こちらのQRコードから！

＼Android版／

＼iOS版／

いざという時、少しでも力になれるように、誰かのために動けるように、  
日々から救急活動について学び、備えておくことが大切ですね！

