



長いお休みが終わり、新たに新学期がスタートしました。新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や家庭内の問題、あるいは友人関係で不安や悩みが出てくるかもしれません。そんな時には、家族、先生、周りの友達だれでもいいのであなたの悩みを話してみましょう。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。絶対に一人で抱えこまないでくださいね。

## 生活の切り替えはいかがですか？

- ・日本人は平均睡眠時間が少ないと言われているくらいですが、なるべく**早寝早起き**をしましょう。
- ・部屋が冷えすぎないように、**エアコンの設定温度**に気を配りましょう。
- ・体育の時間や通学時間などを活用して**運動**しましょう。
- ・ゆっくり**お風呂**につかりましょう。
- ・冷たい食べ物（飲み物）を控えて、**体が温まるもの**を食べたり飲んだりしましょう。

## 9月9日は救急の日



救急の日とは救急医療や救急業務に関する国民の理解を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的にして定められました。

救急車は1日平均115件、13分に1回の割合で出動しており、現地到着に約8分46秒かかっています。そのため居合わせた人が処置を行うと行わない場合と**救命の可能性が2倍**変わります。

自分の身の回りにいる人が急に倒れた時の対応を見直していきましょう。



\*胸骨圧迫の仕方（成人の場合）

- ①胸の真ん中を片手の手のひらをあて、もう片方の手を重ねる。
- ②対象者の胸が5cm程沈む程度に圧迫。
- ③1分間に100回～120回目安に実施します。アンパンマンマーチのリズムです。
- ④救助者が疲労して圧迫が不十分にならないように1～2分ごと救助者を交代できるよう周囲の人と協力する。

心臓が止まっているかはっきり分からない場合でも疑わしい時は迷わず胸骨圧迫しましょう。

☆ちょっとしたけがや体調が優れない時、お話ししたり休みたい時には気軽に保健室を利用して下さいね☆