

ほんだよ 9月号



日間賀中学校 保健室 令和4年9月

夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から 

長かった夏休みも終わりましたが、夏休みモードは早めにリセットしたいものです。休み中につい気が緩んで夜更かしをして、朝起きる時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になっていて…生活リズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調を崩している人いるもようです。

生活リズムを立て直すために、まずは早寝早起きが大切です。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちも分かりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかり摂って…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！

～あなた その命助けることができますか？～

9月9日は「救急の日」です。目の前で人が倒れたとき、皆さんは助けることができますか？いざというとき、大切な人の命を守るよう、確認をしておきましょう。学校のAEDは『正面玄関』においてあります。

意識と呼吸を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- 普段どおりの呼吸をしていますか？



意識も呼吸もないとき

その場にいる人で手分けして、①②③を同時に行います。

①心肺蘇生

●胸骨圧迫

強く：胸が5cm以上沈むぐらいの力で

早く：1分間に100～120回のテンポで

絶え間なく：中断を最小限に

●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。

現在はコロナ対策として、胸骨圧迫のみでかまいません。



②119番に通報

●落ち着いて担当者の質問に答えます

- ・「救急です」
- ・場所：町名・番地は分かる範囲でOK！
目印になる建物や商店名を伝えます。
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・様子
- ・あなたの氏名、電話番号

★携帯の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らず、その場にいるようにします。

日間賀島の場合は、「日間賀分遣所」へ通報！

☎080-1603-6724（平日8:30～17:00のみ）

上記以外の時間帯は消防団の方へ連絡をしましょう！（119番に通報しても救急車は要請できます！）



③AED

●音声案内に従って操作

蓋を開けると自動的に電源が入っているものもあります。

●電気ショックは自動で

内蔵コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行われます。

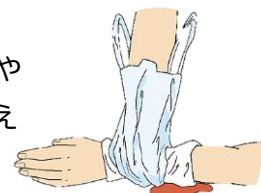
間違って作動することはないため、意識のない人に対してはなるべく使います。



出血が多いとき

出血している部分にハンカチやタオルを当て、上から強く押さえて止血します。

★ビニール袋を手にかぶせて行くと安全です。



「学校へ行きたくないな」と思うあなたへ

「学校へ行きたくないな」という気持ちは、誰でもきっと一度は思ったことがあると思います。学校へ行かなければならないと分かっているけど行きたくない。学校で嫌な思いをしている。なんとなく家にいたい。自分でもよく分からない。人により理由はさまざまでしょう。

そんなときは、まず家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど周囲の人に相談してみましょう。ゆっくり話をしているうちに、なんとなくでも自分のことが分かってくるはずですよ。



お父さんはそんなこと
思ったこともないぞ！
学校へ行きなさい！

と言うかもしれません。

しかし、それは我が子には学校へ行っていきたいという親の気持ちが強く
出てしまい、ついつい言ってしまうことかもしれません。
相談した人に否定されたとしても、あと3人には打ち明けてみましょう。気
持ちは理解してくれる人は必ずいます。

また、友達のいつもと違う様子に気付けるようお互いに様子を気にしながら過ごしましょう。もし、苦しんでいる友達がいたら以下の「きょうしつ（教室）」のような行動ができるようになるといいですね。

き づいて

☞声をかけてみよう「最近元気ないね。何かあった？」

よ りそい

☞そばにいてあげよう

う けとめて

☞アドバイスはいらない！「辛かったよね。話してくれてありがとう」

し んらいできる大人に

☞どうしていいかわからないときは、大人を頼ろう

つ なげよう

「一緒に相談に行こうよ。」



相談できるところたくさんあります

▼よりそいチャット

LINEで「生きづらびっと」で検索！
月・火・木・金・日17:00～22:30 受付22:00
(水11:00～16:30 受付16:00)

▼チャイルドライン

チャット相談(毎週木・金曜日)16:00～21:00
☎0120-99-7777 通話料無料、18歳まで

▼子どもSOS ほっとライン24

☎0120-0-78310 通話料無料(24時間)

▼Eメール（メンタルヘルス）相談（愛知県精神保健福祉センター）

✉<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

9月来校日:8、15、22、29日(木)

10月来校日:6、13、20、27日(木)

2学期が始まりました。勉強や友人関係、家族のこと、自分の身体のことについて悩んでいることはありませんか？なにかあれば一人で抱え込まず、いつでも周りの先生や大八木先生を頼ってくださいね。

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

