



徳島県立城東高等学校  
令和7年9月発行

2学期が始まりました。夏休み中、少しはリフレッシュできたでしょうか？新学期、初日からパワー全開でスタートするのではなく、ゆっくり学校モードに切り替えていきましょう。

**秋は気持ちの切りかえの季節？**

**9月**は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



## 暑熱順化がりセットされる！？

9月も暑さが続くという予報が出ています。引き続き、熱中症対策を行ってください。夏休み前には暑さに慣れていたかもしれません、休み中クーラーの効いた部屋で過ごすことが多かった人、汗をかく機会が少なかったという人は、暑熱順化がりセットされているかもしれません！まずは生活習慣を整えて、もう一度、暑さに負けない体つくりをしていきましょう。

また、「生活習慣改善プロジェクト」も始まります。今年のテーマは熱中症予防です。Classiで配信されたら内容をよく読んで、チャレンジしてください。

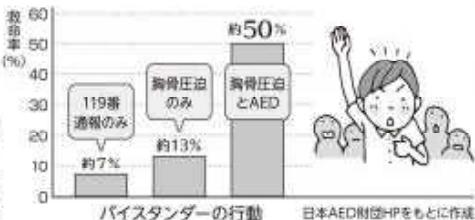
○○○ちよこっとコラム○○○

## 9月9日は「救急の日」です

### 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることもあります。

しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

◆人が倒れている状況に居合わせた時、何が一番難しいでしょうか。AEDの操作？心肺蘇生法が正しくできるかどうか？…一番難しいのは「その人に駆け寄っていくこと」だと思います。

[勇気を出して行動できるように]の第一歩は、まずその人に声をかけることです。1年生の時に受けた心肺蘇生法の講習を思い出してくださいね。

◆城東高校のAEDがどこにあるか覚えていますか？実は、3カ所に設置されています。

1階:部室棟・洗面台の壁 2階:職員室前渡り廊下 4階:体育教官室前

この機会に一度すべてのAEDの場所を確認しておきましょう。

### 重要! AEDの 使い方

心臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

#### 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）

◎AEDの電源を入れると音声メッセージが流れるので、その指示の通りに処置をすすめてください。

参考文献：雑誌「健」