

ほけんだより 9月

徳島県立城東高等学校
令和8年9月発行

さあ、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、こころと体を整えながらゆっくり学校モードに切り替えていきましょう。

焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？ 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。

でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」などの小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。

疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。



9月に入っても、猛暑日は続く！？



まだまだ
注意しよう
熱中症に

夏休み前には暑さに慣れていたかもしれませんが、休み中クーラーの効いた部屋で過ごすことが多かったという人は、暑熱順化がリ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、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

★今年も「生活習慣改善プロジェクト」が始まります。今年は、取り組む内容が3択になっています。自分に合ったテーマを選んでチャレンジしてみましょう。詳しくはClassiで！

9月9日は「救急の日」です

子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1 父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につながった（2019年7月）。

事例2 中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。



◆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？胸骨圧迫？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。ここに書いてある「勇気ある一歩」とは、まずその人に声をかけることです。「もしもし、大丈夫ですか！？」・・・1年生の時に受けた心肺蘇生法の講習を思い出してみてくださいね。

◆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
城東祭までに一度、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)



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

参考文献：雑誌「健」