



令和5年 9月
福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.5

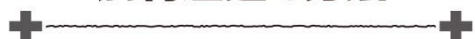
9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。

9月9日は「救急の日」

救急車が来るまでに！あなたにもできる救命処置

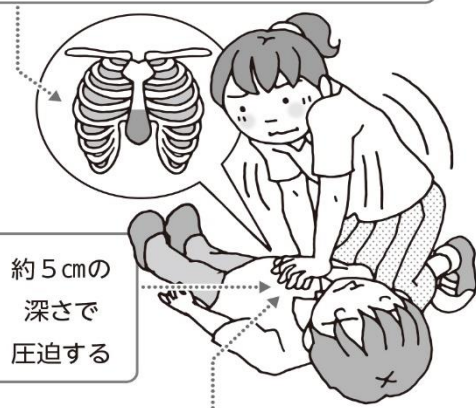
事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100～120回／分の速さで力強く！

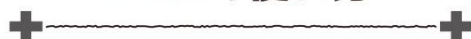
ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方



AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

本日、相双保健福祉事務所からの心の健康に関するグッズを配布しました。以下は、相双保健福祉事務所の方から皆さんへのメッセージです。

相双保健福祉事務所からのメッセージ

長期休み明けは、生活リズムを元に戻せないなどの理由から、心身ともに不安定になりやすい時期です。また、休んでいる間のゆったりとした気分を切り替えて、学校に行くことに不安を感じるかもしれません。

気分が落ち込む、イライラする、眠れない、人と話すのが面倒、楽しいことがない等、心が疲れてしまっている時は、心の健康を保つために、自分で出来ることから始めてみましょう。

①十分な睡眠をとる

心の安定のためには、睡眠がとても大切です。ぐっすりと眠るために、寝る1時間前の明るい光（スマホ操作等）は避けましょう。

②からだを動かす

運動には、ネガティブな気持ちを発散させたり、心と体をリラックスさせて睡眠リズムを整えたりする作用があります。ただし、頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、1日20分程度を目安にジョギングやサイクリング、ダンスなど有酸素運動をしましょう。散歩するだけでも効果があります。1日にたくさん行うより、継続することが大切です。

③「今の気持ち」を書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。紙に書いてみることで、今抱えている悩みと距離をとって客観的に見られるようになり、焦りがやわらいだり、落ち着いて物事を考えたりすることができるようになります。

④「今、出来ていること」に目を向けましょう

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちです。自分の「今、出来ていること」の方に目を向けてみましょう。違った見方ができるかもしれません。

⑤音楽を聴いたり、歌を歌ったりする

音楽を聴いたり、歌を歌ったりすることは、不安や緊張をやわらげる効果があります。歌が好きな人は、声に出して歌うなどして発散するのもいいでしょう。

⑥一人で我慢しないで、「つらい」とSOSを出すこと

誰かに相談したり、愚痴を言ったりすると、気持ちが楽になったり、ストレスの軽減につながります。家族・友達・先生・保健室の先生・スクールカウンセラーなど、自分が話せると思う相手に相談してみましょう。

身近な人に相談しづらい時は、様々な機関が無料で行っている電話相談等も活用してください。