

ほけんだより 9月

茨城県立日立工業高等学校定時制

「焦らなくて大丈夫。自分のペースで歩きだそう」

皆さん、おかえりなさい。久しぶりに顔を合わせて嬉しいです。でももしかしたら・・・学校生活が再び始まることに、少し緊張や不安、憂鬱さを感じている人もいるかもしれません。「頑張らなきゃ」と、自分で自分を追い込んでいませんか？ 理由はないけれど、なんとなく気持ちが沈む、やる気が出ない……そんな「なんとなくの不調」は、誰もが抱える自然な心のサインです。心のエンジンがかかるスピードは、人それぞれ違って当たり前。周りと

比べて焦る必要はありません。もし、モヤモヤがすっきりしなかったり、誰かに話を聞いてほしかったりするときは、いつでも声をかけてくださいね。あなたの「そのままのペース」を応援しています。



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げた（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）。

そのような場面が頻繁に起きるわけではありません。でも・・・事例のようなときに居合わせたら、勇気を出して「お手伝いします」「胸骨圧迫やります」と行動できるようにしたいと思えました。多くの人が勇気を出すことができれば、助かる命が増えるに違いありません。9月9日は救急の日です。AEDの使い方を復習しましょう。

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の使い方を覚えておきましょう。

- 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)



涼しい夜に月を眺めてみよう