



いよいよ2学期が始まりました。夏休みは勉強や部活動に励みながら、様々な体験を通して、家族や友人との思い出をつくることができましたか？皆さんからたくさんお話が聞けるのを楽しみにしています。これからは運動会練習が始まります。運動会をベストコンディションで迎えるためには体調管理が欠かせません。まだまだ暑い日も続きます。『食事』『運動』『休養・睡眠』の3つの生活の柱を意識し、クラスメイトの体調にも気を配りながら、素晴らしい運動会を作り上げていきましょう。



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。



## 誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

### レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



### レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



7月29日に各部活動の代表者と教職員を対象に、救急救命講習会が実施されました。今治消防署の方々から、胸骨圧迫やAEDの使い方についてご指導いただきました。いざという時の行動力と判断力は日頃の訓練から培われるものです。救急車が到着するまでの時間は平均して約10分です。それまでの間、発見者や周囲の人々が一次救命処置を継続して行うことで救える命があります。皆さんも、大切な人の命を救える人になれるよう胸骨圧迫やAEDの使い方を復習しておきましょう。

## 胸骨圧迫

### 手の組み方

片方の腕を前に伸ばし、手の甲側に反対の手を重ね、指を曲げて組む。手の付け根で押す。



### 押す位置

左右の胸の間にある「胸骨」の下側半分を5cmほど沈むように押す。



### 1 強く

胸部が5cm沈むほど、垂直に体重のせて強く押す。沈みっぱなしでは効果が薄いので、元の高さまでリズムカールに戻って、再び押しをくり返す。

### 2 速く

1分間に100~200回のリズムでくり返す。童謡のうさぎとかめ「もしもしかめよ、かめさんよ」と同じくらいのリズムで圧迫すると覚えておくとよい。

### 3 絶え間なく

10秒間中断するだけでも蘇生率はダウンしてしまう。交替での中断も最小限に。また、位置がずれないように押すことも肝心と心に留めて。

重要!

## AEDの 使い方



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)

