


# 保健だより



NO.3

令和5年9月8日

青森東高等学校 保健室

まだまだ   
暑い日が続きます 

今年の夏は暑かったですね。暑さのピークは過ぎたものの、まだまだ残暑は続きそうです…。

欠食しない、睡眠をしっかりとり、水分をこまめにとり、汗の処理など、基本時な熱中症対策を続けましょう！

しかし、真夏とは違い、朝晩は気温がグッと下がる場合もあります。羽織り物を持ち歩くなど、衣類で調節できるようにしましょう。



校内の AED の場所は知っていますか？

- ・職員玄関
- ・T2前のエレベーター付近
- ・クラブハウス(春～秋は屋外、冬は屋外)

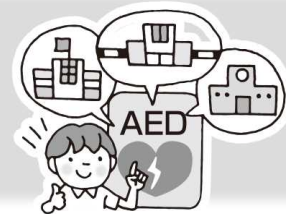
以上の3カ所に設置しています！！

## AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにはいたのでは、救えるのは通報したうちの7%<sup>\*1</sup>。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%<sup>\*2</sup>まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



※1・2：日本AED財団HP



### 保護者の皆様へ

お子様が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、これまでどおり Google フォームでの報告をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の自宅療養期間は、発症日を0日目として5日間経過後、かつ、症状軽快後24時間経過後となっております。自宅療養期間を過ぎても症状がある場合は、学校へご相談ください。

報告フォームのQRコードはこちら！

# 心の応急手当、必要ではありませんか？

理由の分かっている辛さも、理由の分からない辛さも、1人で抱えて悩んでいませんか？  
もしも今、自分で考えてもどうすればよいか分からないことで悩んでいる人がいたら、誰かに助けを求めてみませんか？

自分の問題は自分で解決していかなければならないものです。

しかし、自分で解決するために他者に頼る(相談する)ことも必要です。

先生たちは、あなたの「聞いてください」を待っています。もちろん、相談相手は信頼できる人であれば誰でもよいのです。とにかく、1人で抱え込まないことが大切です(^^)



## 友だちから相談を受けたら…「きょうしつ」

- き** 気づいて→「辛そうだね。」
- よ** 寄り添い→「それじゃ悲しいね。」
- う** 受けとめて→「とっても落ち込んでいるんだ。」
- し** 信頼できる大人へ→「何か私にできることある？」
- つ** 繋げよう→「誰かのところに一緒に相談に行こう。」

もしも友だちから相談を受けたら、あなたならどうしますか？

自分にとってはたいしたことのないことでも、人によってはとても深刻に悩んでいることもあります。まずは相手が「悩んでいる」ということを受け止め、子どもだけでは解決できそうにない内容であれば、信頼できる大人へ相談するよう促しましょう。

夏休みの宿題が終わってなくても、好きな人に好きな人がいても、やりたいことが見つからなくても、テストでいい点とれなくても、レギュラーになれなくても、推しが卒業しちゃっても、学校に行きたくなくても、バイトでやらかしちゃっても、知らない誰かに叩かれても、将来がどれだけ不安でも、足が臭くても、おケツがデカくても、ちょっとくらいお下品でも、サボっちゃう日があっても、自分なんかって思うことばかりでも、

夏休みの宿題が終わってなくても、好きな人に好きな人がいても、やりたいことが見つからなくても、テストでいい点とれなくても、レギュラーになれなくても、推しが卒業しちゃっても、学校に行きたくなくても、バイトでやらかしちゃっても、知らない誰かに叩かれても、将来がどれだけ不安でも、足が臭くても、おケツがデカくても、ちょっとくらいお下品でも、サボっちゃう日があっても、自分なんかって思うことばかりでも。



キミは、いたほうがいいよ。

保護者の皆様へ ～お子様のことで不安や困りごと、ありませんか？～

- 子どもが学校へ行きたくない
- 子どもへの接し方が分からない
- 心配な状態が続いている

1人で悩まないでください

お子様や保護者の方の周りには、学校を始め様々な支援の輪が広がっています。相談先が分からない場合は、まずは学校（担任または保健室など）にご連絡ください。

現在公開中の映画  
「しん次元！クレヨンしんちゃん THE MOVIE 超能力大決戦 ～とべとべ手巻き寿司～」  
の広告として、令和5年8月25日の朝刊に掲載されたものです。