



長い夏休みが終わり、学校がスタートしました。夏休みは元気に過ごせましたか？ケガをしたり、感染症にかかったりしませんでしたか。

今年は、暑い時期にもかかわらず、関東の一部でインフルエンザの患者が増えているようです。「インフルエンザは冬の感染症」と思いがちですが、1年を通して感染する可能性があります。学校生活が始まり、多くの人が集まる機会も増えるため、予防を心がけましょう。

⚠ 予防の基本 ⚠

◆手洗い◆手指消毒◆換気◆咳エチケット◆こまめな水分補給（喉の乾燥を防ぐ）

◆体調を整える（食事・睡眠・心と体のリフレッシュ）

♡心の回復力「レジリエンス」♡

レジリエンスとは、つらいことや失敗があったときに、少しずつ立ち直る「心のしなやかさ・柔軟な対応力」のこと。決して「落ち込まない強さ」や「1人で頑張ること」ではありません。気分転換をする、考え方を少し変えてみる、誰かに相談することも大切な力です。この力は、毎日の経験の中で少しずつ育てることができます。

<考えてみよう！>

- ・落ち込んだとき、何をすると少し元気になる？（好きな曲を聴く・寝る・食べる・散歩・運動・推し活等）
 - ・自分が安心して話せる人は誰？（友だち・先輩・家族・先生等）
 - ・今まで困ったことを乗り越えたとき、何が助けになった？（時間・誰かの言葉・気持ちの切り替え・歌等）
- ～自分に合った立ち直り方や助けを求める方法を知っておくことが、心を守る力につながります。～

◆9月9日は救急の日◆

救急車が来る前に、救命のためにできること！！

それが「AED」です。

そして「AED」が届く前に、できることは「胸骨圧迫」です。



白井中の AED は
「事務室横グラウンドに出る
ドア手前の壁」にあります。

胸骨圧迫は

強く（胸が約 5 cm 沈み込むくらい）

速く（1 分間に 100～120 回）

絶え間なく（途中でやめない）



腕は垂直におろす

手の平の下の部分
（手根部）で強く
押す
指は交互に組むと
力が入りやすい

◎ 人工呼吸ができる場合は
【胸骨圧迫 30 回】 + 【人工呼吸 2 回】 をくりかえす

～おねがい～

- * 1 学期の健康診断の結果、歯科や眼科など病院受診をした人は、「受診報告書」等を提出してください。
- * 定期的に通院して持病を管理している人は、保健室へ結果（管理カード）を提出してください。
- * 夏休み前にお知らせしました「歯と口の健康週間作品」募集について（書写（半紙）・ポスター）作品の提出め切は 9月3日（木）です。