



今月の保健目標
けがの予防に
努めよう

R7・9 流山市立おおたかの森中学校 保健室

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。
一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのでは
ないでしょうか。

これから合唱祭や体育祭など、みなさんが活躍する場面がたくさん
あります。体調管理をしっかりして、元気に過ごせるようにしたいですね。

AEDや非常口の場所を
覚えておこう



重要! AEDの 使い方

心臓が止まった人に何もし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）



誰でも伸ばせる!レジリエンスの力



レジリエンスとは？

これまで皆さんも悲しいな、
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。

実は、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、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
の切り替えを知って、伸ばしていくことができます。

困った時に SOS を周りに言えれば第一歩!

保健室でも力になりたいと思っています。

日本スポーツ振興センターについて

夏休み中に、部活等（学校の管理下）で、ケガをして病院にかかった人は、日本ス
ポーツ振興センターの災害給付の申請手続きをしますので、顧問の先生、または
担任の先生に申し出てください。

*申請から給付まで3～4ヶ月かかりますので、ご承知おきください。

保健室から

健康診断で、視力や歯科の治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に治療が済み
ましたか？

保健室では、「治療が終わりました」という報告を待っています！まだの人は、授業
や部活に集中できるように治療は早めに終わらせましょう。

参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』2025年9月号より引用