



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



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。

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)



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