



😊 9月9日は救急の日 😊

9月9日は 救急の日

もしあなたの目の前で人が倒れたり、どうしますか？

1

119番通報とAEDの手配
「救急車（119番）を呼んでください」「AEDを持
ててください」

2

呼吸がないか判断に迷う場合は
ただちに胸骨圧迫を開始
強く《胸が5cm沈むように》、早く《1分間に100～
120回のテンポ》、絶え間なく《中断は最小限に》

3

AEDで除細動（電気ショック）
音声ガイドに従って電気ショックを行い、ただちに胸
骨圧迫（心臓マッサージ）を再開する

4

コロナ禍では特に感染対策を
倒れている人がマスクをしていない場合、口と鼻をハ
ンカチなどで覆う（マスクをしていたら外さない）

あなたにできることがあります

「救急蘇生法の手順」《日本医師会》はこちら→

9月9日は救急の日です。
一人ひとりの行動で、大切な命を救うことが
できます。
もしものときに備えて、みなさんの住んでい
る地域もぜひ調べてみてください↓



😊 困っていませんか？ 😊

夏休みが明け、1ヶ月が経ちました。まだ夏の疲れが残っている人もいるかもしれませんが、「眠れ
ない」「寝ても疲れがとれない」「食欲がない」「元気が出ない」・・・と感じている人はいませんか？
それは「心の SOS」かもしれません。
もし悩みや不安を抱えて困っていたら、一人で抱え込まず、友だちや家族、学校の先生など身近な
人に相談してください。スクールカウンセラーさんとの定期面談でも様々な相談に応じています。



とっとり SNS 相談

【相談期間】

- ・毎週月曜日、水曜日、金曜日（令和5年1月2日を除く）
- ・毎月第2及び第4土曜日

【相談時間】

- ・午後5時から9時まで