




保健だより

令和5年 8・9月号
鳥取緑風高等学校保健室

「とっとり SNS 相談」公式アカウント



←QRコードから友だち登録をするとLINEで相談することができます

😊 心の疲れがたまっていますか？ 😊

「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。

また、年6回程度、学校医（精神科・心療内科）の先生による相談会も行っています。担任の先生や教育相談の先生、または保健室が申込み窓口です。

心の疲れをとる方法

好きなことをしてみよう

- ★ スポーツをする
- ★ 歌う
- ★ 読書をする
- ★ 好きな映画を見る など

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2023年7月8日号 第514号

😊 9月1日は防災の日 & 9月9日は救急の日 😊

災害は、いつどこで起こるかわかりません。日頃から災害に備えておくことが大切です。防災グッズの管理や緊急時の連絡手段を家族と確認しておきましょう。

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？一人ひとりの勇気と行動で、大切な命を救うことができます。この機会に自分にできることを考えましょう。

9月1日は

防災の日

☑ もしものために備えておこう

9月9日は救急の日 AEDの使い方





①AEDの電源を入れる ②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析 ③必要に応じてショックボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ（胸骨圧迫）も行います。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す



9月9日は

救急の日

☑ あなたにもできることがある