

「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せんか? ○

「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 | 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

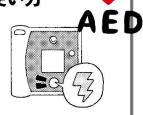
9月9日は救急の日 AED の使い方







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



◎少年写真新聞社2023

