



令和7年9月
島尻特別支援学校
ほけんしつ

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。2学期も全国的に暑い日が続いていますが、学校には子どもたちの元気な声があちこちから聞こえています。一方で、元気がでない様子の子もみかけます。まずは、「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムの調整をしましょう。次に、心のモヤモヤがある場合は周りの人(家族や学校の友だち・先生など信頼できる人)に吐き出して、少しずつ学校モードへ切り替えていきましょう！

誰でも伸ばせるレジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、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。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、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すぐに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方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



緊急時に

命を守る AED !

あなたは見たこと

がありますか？ !

9月9日は救急の日



学校 AED の設置場所は

- ①保健室入り口
- ②寄宿舍 の2箇所です



おうちの方へ

こんなときは
お知らせください

- ☐ 夏休み中に、保健室からのお手紙をもって受診した
- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状や発作が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ その他、お子さんの体調で気になることがある

校外でも、AED は 多くのコンビニや学校、保育園に設置されています。
興味のある方は、保健室前で見せることができるので、声をかけてくださいね！

本校でも、毎年、講師の先生を招いて「一次救命（胸骨圧迫と AED の使い方など）」に関する研修を行っています。ふたを開けて電源を入れるだけで、あとは繰り返される音声指示に従うだけで操作できます。

重要！ AED の 使い方

心 臓が止まった人に何も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）

.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....

本校では、緊急性かどうか迷う事例として、校内や家庭から「誤飲」に関する相談を受けることがあります。
その際は、学校でもすぐにご家庭へ連絡するのと合わせて、下記のように対応しています。

※ ただし、呼吸が苦しい（誤えん、窒息が疑われる）ときには、ただちに救急車の対応となります。

子どもの誤飲したものの別 緊急度

非常に多い誤飲事故。飲んだものによって緊急度が異なります。

 すぐに 救急車！	* 灯油 * ベンジン * 除光液 * 農薬 * 殺虫剤 * ネズミ駆除剤
 急いで 受診	* ボタン電池 * 鋭利なもの * 磁石 * 洗剤 * タバコ * 薬 * コイン * おもちや など
 様子を見て 診療時間内に 受診	* 少量のインク * クレヨン * 絵の具 * 化粧品 * 石けん など

基本的には吐かせず、受診
する際には誤飲したものと同
じものを持参しましょう。
ただし、呼吸が苦しそうだ
ったり、顔色が悪い、けいれ
んなどの症状があれば、飲ん
だものに限らず救急要請して
ください。