

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気には含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分、空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期もあります。実際、飯高では、風邪が流行っています。

空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分を補給したり、マスクをしたり、風邪対策をしてくださいね。



飯田高校のAEDの場所、知っていますか？

1階事務室の入口左側にあります。一度確認してみてくださいね。

## 重要！ AEDの 使い方

**心** 脳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）

## ◆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。

