

# ほけんだより 12月

令和6年12月2日  
金沢錦丘中学校  
保健室



人権とは「人の権利」と書きます。

では「人権ってどんな権利か説明してください」と言われたとき、あなたはなんと答えますか？

人権は一人一人が生まれた時から持っている「自分らしく生きる権利」のことです。

では「自分らしく生きる権利」とは何でしょうか？

それはすべての人が、かけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸せに暮らせる権利といえます。

みんな一人一人がそれぞれ違うように、すべて同じ人なんてこの世の中にはいません。そんな、それぞれが持つちがいを認め合い、自分やまわりの人のいいところを見つけたり、ありのままを受け入れ、それぞれが、かけがえのない存在であるということを知っていこうというのが、人権週間です。



私たちは普段「人権」ということを意識することなく過ごしています。

そして自分の人権が守られているのは、自分以外の人の努力によるということを忘れがちです。

自分の人権を守るということは、自分以外のすべての人のあらゆる人権を守っていくことでもあるのです。

がんばりすぎて  
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない  
など

● 2学期も残り1ヶ月です。心身にこんな症状がある人はいませんか？

● がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

- お話聞いてほしいな…という人は、まずは休み時間に保健室に来てください。
- ゆっくり話ができる時間を調整します♪

## 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして  
のんびり過ごす



# あなたにもできる救命処置

11月11日(月)に、日本赤十字石川県支部の方を講師に迎え、2年生の保健の授業として救命法の講習会が行われました。人が倒れていたときにどうすればよいかについて、救命処置の方法をAEDトレーナーや人形を使用して実習しました。

みなさんは、目の前で人が倒れていたらどうしますか？

救急車の到着まで **約10分**

「人〇呼〇」です。

これを見ると人工呼吸！と答えたくなりますが、みなさんがまずできることは「人を呼ぶ」こと。「誰か来てください！」と勇気を出して声を出しましょう。

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

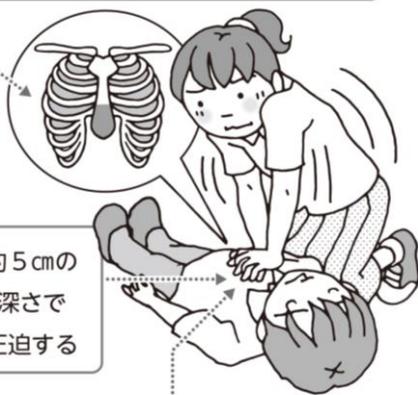
AEDで救える命の数 **約6倍**

そしてみんなで協力して救命処置にあたります。救急法として「胸骨圧迫」と「AEDの使用」があります。救急隊にバトンタッチするまで、みなさんの一つ一つの行動がとても大切となります。

## 胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100~120回/分の速さで力強く！



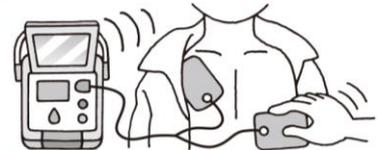
## AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

**AEDは中学棟・高校棟  
含めて6台あります！**

- ① 1F 玄関中央階段の右側
- ② 1F Nスクエア (高校校長室前外壁)
- ③ 2F 中学校の保健室前廊下
- ④ 3F 第1フロア内の体育研究室
- ⑤ 3F 第1フロア前の廊下
- ⑥ 3F~4F 中央階段の踊り場

**どこにあるのか チェックしておいてね。**

「AED持ってきて！」と言われた時にすぐに対応できるように広い学校内にあるAEDの設置場所を知っておきましょう。