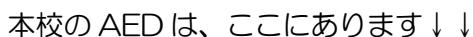


2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？今年も暑さの厳しい夏ですね。夏の疲れがまだ残っている人も多いかもしれません。長期休暇のあとは、学校生活に戻るのがいつも以上にしんどいものです。何かあれば一人で抱え込まず保健室にお話に来てくださいね。

An illustration showing a boy in an orange shirt using a defibrillator on another boy lying down. The boy lying down is wearing a green shirt and has his eyes closed, appearing unconscious. The boy with the defibrillator has a concerned expression.

学校で大きな事故やけががあったときには、すぐに近くの先生や保健室に連絡しましょう。日頃から AED の設置場所を知っておくことはとても大切です。学校の AED がどこに設置してあるのか、場所を確認してみてください。



♥1階東側渡り廊下2年下足室奥 ♥体育準備室入って右側の壁

意識がない、呼吸がない、もしくは呼吸の様子がいつもと違っておかしい時は心停止を疑い、心肺蘇生を行うとともに AED も使用してください。すぐに AED を使うことができれば生存率はグッとあがります。

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の使い方を覚えておきましょう。

- 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かを確認し、電気ショックのボタンを押す (自動で電気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を確認する)



RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest（安静）
Icing（冷却）
Compression（圧迫）
Elevation（挙上）

の**RICE**という応急処置です。

この処置には注意点もあります。

—— 冷却は凍傷につながることも ——

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

—— 圧迫で壊死すること ——

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することもある。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間を守りましょう。

ケガの痛みや腫れを抑え、
回復も早くできるのが

Rest (安静)

ling (冷却)

Compression (压迫)

Elevation (挙上)



の**RICE**という応急処置です。

この処置には注意点もあります。

■冷却は凍傷につながることも■

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

—— 圧迫で壊死することもある ——

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の
対処で未来が変わることも。
正しい知識と対応で、自分や
仲間の体を守りましょう。



知っていますか？ SOGI と LGBTQ+



〈 SOGI と LGBTQ+ の大きな違いは、その対象となる範囲にあります。〉

LGBTQ+ は、レズビアン（女性の同性愛者）、ゲイ（男性の同性愛者）、バイセクシュアル（両性愛者）、トランスジェンダー（出生時の性別と性自認が異なる人）など、性的マイノリティの人々を表す言葉です。

一方、SOGI は「性的指向（自分の恋愛の感情がどの性別に向くか/向かないか）」と「性自認（自分の性別をどのように認識しているか）」を表す概念であり、性的マイノリティに限らず、すべての人が持っているものです。例えば、「レズビアンである」ということは性的指向を表し、「シスジェンダー（出生時の性別と自分が認識している性別が一致する人）である」「トランスジェンダーである」ということは性自認を表します。

さらに、服装や髪型、言葉遣いなど、自分らしさを表現する「性表現」も、人それぞれ多様です。このように、性のあり方はさまざまな要素が組み合わさって成り立っており、多様なバリエーションがあります。

★「カミングアウト」と「アウティング」について知ろう！

- ・カミングアウトとは… 自分の性のあり方について、自分の意志で他者に伝えること。

カミングアウトをする／しない、カミングアウトをするタイミング、カミングアウトをする相手などは、あなたの気持ちで選んで良いことです！

- ・アウティングとは… 人の性のあり方について、本人の許可なく他者に伝えること。

アウティングは、相手を傷つける行為（人権侵害）です。最初は動揺するかもしれないけど、相手は勇気を出してあなたを信頼してカミングアウトしたのだから、まずはゆっくりと話を聞いてください。話をきく時に大切なポイントとしては、決めつけない（「ゲイは～」「トランスジェンダーは～」とくくらず、その人の気持ちを大切にすること、当事者の子と一緒に悩んだり、一緒に考えたりすることだと思います。



SOGI を大切にするために出来ること

①性の多様性について正しい知識を得る

まずは、正しい情報を知ることからはじめましょう。そうすることで、自分の周りの人をより深く理解できるかもしれません。正しい知識や柔軟な考えをもつことで、自然と相手を思いやる優しい行動がとれるようになると思います。

②困っている人が、本音で話せる環境を作る

自分が困ったときに、本音で話せる人はいますか？ 反対に、友達が困っているときに、この人なら分かってくれる、この人になら本音で話してみようかな、と思ってもらえる自分でいますか？ たった1人でも、自分のことを話せる人がいると心強いです。困ったときに支え合えるみなさんであってほしいと思います。

③理解する、理解しようとする

自分とは違う考え方の人と出会ったとき、すぐには全てを理解できないこともあるかもしれませんが、とまどうこともあると思います。でもそんなとき、自分とは違うと排除するのではなく、**理解しようとするのが大切**です。理解しようとしていることは、きっと相手に伝わり、安心感につながります。

