



夏休みが終わってもまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩に多少の秋らしさを感じるようになってきました。この時期は夏の疲れが出て体調を崩しやすいので、体調がおかしいと思ったら、ゆっくりとお風呂に入ったり、早めに布団に入るなどして休養し、心身ともに充実した『実りの秋』を迎えられることを願っています。

正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしら、それが命を救うことになるかもしれません。



夏休み前の7月17日に、各部活動代表の生徒が、救急法講習を受け、AEDの使い方や胸骨圧迫のやり方を学びました。AEDは簡単3ステップ音声ガイドに従って操作します。

- ①フタを開けると自動で電源オン ②電極パッドを胸（素肌）に貼る ③ボタンを押して電気ショック

どうしたら救える？

必要なのは3つ、①119番通報とAEDの要請 ②胸骨圧迫（心臓マッサージ） ③電気ショックです。

救急車を待っているのは遅すぎる

心停止の際は秒を争うので、一刻も早く救命処置を始めないと助かる可能性がどんどん低下していきます。

行動を起こすことを恐れない

仮に心停止でなかったとしても、胸骨圧迫によって、状態が悪化することはありません（倒れている人が嫌がるそぶりを見せたら中止します）。AEDには、診断機能がついていて、必要のないときに電気ショックを与えてしまうこともありません。倒れた人に反応がなかったら、恐れずに行動を開始してください。

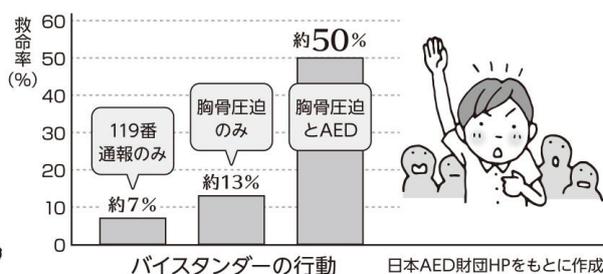
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

本校の **AED** のある場所は、**正面玄関前**と**体育職員室前**です！