



金沢中央高校(昼)保健室
令和5年9月1日発行

学校が始まりましたね。充電して9月を迎えられましたか。今月は1年のうちで最も気温差が大きい季節です。気温にあった服装を心掛けましょう。保健室で出会う生徒の中には、季節の変わり目が苦手な人も見られます。何をどうしたら良い状態で毎日を過ごせるのか、考えてみましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



○時に寝て
□時に起きる
時間を決めると
いいですね

9月9日は救急の日



事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気をもって行動できるように救急処置の方法を覚えておきましょう。

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。

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」
普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで
圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

AED 中央高校のAED設置場所
事務室前・昼職員室前・保健室前

(童謡の「どんぐりコロコロ」に合わせると良い)

こころにも手当てを



ケガをしたら^{おうきゆうてあて}応急手当をしますよね。こころの傷^{きず}は目には見えませんが手当てが必要です。その方法の一つは^{そうだん}相談することです。話し、受け入れてもらえることで傷の^{なお}治りが早くなります。身近な^{ともだち}友達、^{くわ}家族に加え、学校には^{せんせい}先生、スクールカウンセラーがいます。身近な人以外には、^{かき}下記にあるような^{まどぐち}窓口もあります。自分に合った場所に相談しましょう。

相談機関	電話番号等	つながる時間
24時間子供SOS相談テレホン	076-298-1699	24時間いつでも
チャイルドライン(18歳以下のための電話)	0120-99-7777	毎日16時~21時
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間いつでも
子どもの人権110番	0120-007-110	平日 8:30~17:15
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間いつでも
あなたはひとりじゃない	https://www.notalone-cas.go.jp/under18/	24時間いつでも

これらは一部です。他にもLINEやチャットで相談できる場所もあります。自分が利用しやすいものを選びましょう。

スクールカウンセラー来校日

9月6日(水)・13日(水)、25日(月) 10月4日(水)・11日(水)・18日(水)
各日 13:00~、15:00~
生徒・保護者どちらも相談可能です。相談がある人は、相談室までどうぞ。



●夏休み中病院へ行き^{けんさ}検査や^{ちりょう}治療を受けた人

^{じゅしん} 受診の結果を^{けっか} 保健室まで^{ほけんしつ} 出してください。まだの人、早く^だ 受診することで、^{びょうき} 病気が^{そうきはっけん} 早期発見されるということもあります。早めに受診しましょう。



●部活や登校中にケガをした人

^{しんこう} スポーツ振興センターに^{ちりょうひなど} 治療費等を^{せいきゅう} 請求できます。^{しよるい} 保健室へ^と 書類を取りに来てください。すでに書類をもらった生徒は、書類が揃ったら保健室まで出してください。^{しんせい} 申請には^{きげん} 期限があります。



もしも大雨や地震で家に帰れなくなったら・・・

「そのとき、自分はどう^{じぶん} 行動するか」「どう^{こうどう} 備えるか」について考えてみませんか。自分のロッカーに日持ちのする食べ物や水などを^{そな} 保管することから始めてみるのもいいかもしれません。