

保健だより 9月



令和4年9月

夏休みが終わり、新学期がスタートしました。運動会練習などで忙しい日々を送っている人も多いと思います。まだまだ暑い日が続きますので、水分補給等を必ず行い体調管理をしましょう。そして、新型コロナウイルス感染症はまだまだ予断を許さない状況です。熱中症対策と感染予防対策を両立させることができるようにしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談室の利用について★

スクールライフアドバイザーの工藤こずえ先生の相談日をお知らせします。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。家の方に伝えてください。どんどん活用しましょう。

2学期も始まり悩みを抱えている人もいます。自分と違う考え方を他の人から取り入れることで、悩みが解決することがあります。自分だけで解決しようとせず周りの人を頼りましょう。

<日にち> 9月1日・8日・15日・22日・29日

<時間> 12:00～18:00

<場所> 本館4階 教育相談室

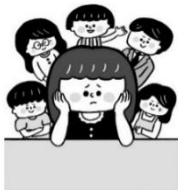
<電話> 0897-37-2735

※電話で予約ができます



「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いを助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

炎を超える脅威?! 「煙」からの避難

- ・急速度で建物内に充満する
- ・熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす
- ・視界が悪くなり、恐怖感を与える
- ・微粒子が肺細胞に入り、窒息を起こす
- ・一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいる

これらは、火災が起きたときに発生する煙の主な特徴や危険をあげたもの。近年、建材の変化やプラスチック製品の増加などからその脅威は増しているといわれ、煙を吸って意識不明になり、命を落とす事例も多いようです。火災時の避難では、下記のような煙対策のポイントも知っておくことが重要です。



〈避難時：煙対策のポイント!〉

- ・タオルやハンカチで鼻と口を覆う
- ・姿勢を低くする
- ・床や壁に手を当てて進む

★生徒保健委員研修会★

毎年8月1日に、県内の高校から保健委員が参加する生徒保健委員研修会があります。今年度はリモート開催でした。保健委員は当日視聴できませんでしたが、後日3校の研究発表を資料で見、代表者2名に感想を書いてもらいました。3校とそのテーマです。①今治東中等教育学校「感染症対策について考えよう～今、私たちにできること～」②内子高校「感染症対策は予防から～感染拡大リスクを減らすために～」③八幡浜工業高校「おいしく！楽しい！朝食摂取向上運動」。

私は、実際にこの研修会に参加することはできませんでしたが、資料を読むだけでも、とてもいい経験になりました。

「感染予防」をテーマに研究をしていた2つの学校とは、考え方が重なる部分がいくつかありました。私も最近「感染対策の意識が低下しているのではないか」と感じていました。そのため、対策の項目によっては満足できないものがあったり、意識をしっかりとつてきていない人もいるという2つの共通していたアンケート結果には、とても納得しました。ポスターの掲示や記録表の利用は継続し、この研修会で学んだことを生かし、他にも私にできることはないか、考えてみたいです。

また、最後の研究内容にあった「朝食摂取」についても感染予防の1つになると思うので、様々なところに目を向けて、学校全体の意識を高めることができるよう、これからも保健委員としての自覚を持った行動をしていきたいです。

107 岩崎

実験「手洗いチェッカーを使って効果的な手洗い方法を見つけよう」を見て、自分のいつもの手の洗い方では洗い残しが多いということが分かった。流水のみで洗うとあまり汚れが落ちないどころか、水で洗うことで逆に汚れが表面に浮いてきてしまうと聞いたことがある。しっかり石けんを使って1分～1分50秒洗うことが大切だと思う。コロナは僕が中1の時から流行し始めた。今年で流行し始めて4年目になる。4年目ともなると世の中の感染対策への意識が薄れてきているのではないかと僕は思う。社会的な感染対策は少しずつ緩和してきているが感染の状況はあまり好ましくない。そのため、僕たちは気を抜かず生活していくべきだと思う。

107 金田

緊急!でも正確に!



救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは...

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



保健室からのお知らせ

- ・夏季休業中に、学校管理下でケガをした生徒は保健室まで申し出てください。医療費請求の手続きを行います。
- ・夏季休業中に医療機関を受診し、治療を行った生徒は受診報告書を提出してください。まだの人は、なるべく早く行きましょう！
- ・使い捨てコンタクトレンズの空ケースの回収状況は、11.7kgでした。（8月26日現在）

今後ともご協力よろしくお願いします。