



令和4年・9月号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

夏休みはどうでしたか？体調に変化はありませんか？コロナ禍で油断ができない日々が続いていますが、周りとの距離が取れる時、体育、部活動中などはマスクを外して熱中症にも気を付けながら活動するようにして下さい。まだまだ暑い日が続きます。喉が渇く前に水分をとる習慣を身につけ、引き続き自分の体調管理に努めましょう。

※今学期も保健室でのベッド休養はできません。朝から体調が悪いときは無理をしないでしっかり自宅で休んでください。特にワクチン接種をした生徒は無理をせず万全の体調になってから登校してくださいね。

～9月9日は“救急(99)の日です～

皆さんはけがをしたとき、自分でどこまで手当てをすることができますか？学校でのけがや、受傷してもすぐに病院に行ける場所であれば心配いりませんが、周りに誰もいないところで捻挫や打撲、肉離れなどをおこしてしまった場合、どうしたら良いのでしょうか？右のイラストは外傷を受けたときの基本的な応急処置になります。**Rest (安静) Icing (冷却) Compression (圧迫) Elevation (挙上)**の頭文字から“RICE 処置”と呼ばれています。参考にして、いざという時のために処置を覚えておきましょう！

にくばな
ねんざ だぼく 肉離れ

あんせい 安静 おちついて うごかさない	れいきやく 冷却 ひやす	あっぱく 圧迫 テーピングで おさえる	きょじょう 挙上 しんぞうより うえにあげる
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------	--

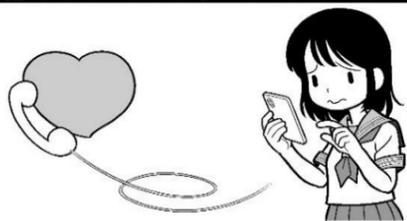
～その思い、溜め込まないで！！～

ストレス溜まっていますか？現代人は悩みが尽きません。そんな時、保護者や友人、学校の担任、保健室、相談室など、話せる人や場所が思い浮かぶと思います。その中で一つの選択肢として学校以外の無料で相談できる番号を載せました。他にも“埼玉いのちの電話”048-645-4343(24時間)チャットで話せる、色々な所で話を聞いてもらえるところがあります。「ここは合わない」と思ったら別のところで相談して良いんです。自分が一番話しやすく、安心できる場所でストレスを発散できると気持ちが楽になりますよ。

だれかに話を聞いてほしい

でも

身近な人に相談できないときは……



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支える SNS相談」で検索

～9月1日は防災の日～

“防災の日”という日を皆さん聞いたことはありますか？この日は1960年に制定されました。制定された理由は日本が自然災害の多い国であることと関係しています。そのため災害に対する認識を深めることを目的として制定されました。災害はいつ起こるかわかりません。そのため、万が一に備えて防災対策をすることが大切になってきます。今日をきっかけに、防災対策を見直してみてもどうでしょうか？



例えば……

ハザードマップの確認

ハザードマップは、災害が発生した時に被害が想定される地域や避難場所などの防災情報を、地図上で確認できるものです。今はアプリや国土交通省からポータルサイトなども見ることができるので一度自分のよくいる地域のハザードマップを確認してみると良いですね。



避難場所と避難経路の確認

いつも学校にいるとは限りません、自分の住んでいる地域の市区町村で避難場所として指定されている建物や、避難経路あると思います。それらをきちんと確認しておけると安心です。

家族で災害時の対応を話し合う

もしものとき、家族と連絡が取れないことはとても不安なものです。事前に家族と連絡方法について話し合っておきましょう。

防災グッズの見直し

非常の際持ち出したりできる防災グッズの準備はありますか？懐中電灯を常備している家が多いと思いますが、忘れがちなのが乾電池です。今はソーラー式のものや手で回して電力発電するタイプなど様々な種類が売られています。一度自分の家にあるタイプを確認してみてください。



～知っていますか？“災害用伝言ダイヤル”～

“災害用伝言ダイヤル”は地震などの災害が起きた際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状態になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話などから利用ができるようになっています。いざという時のために覚えておいて損はないことなので是非知っておいてください。

《災害用伝言ダイヤルの使い方》

- ① 「171」をダイヤル
- ② 録音は「1」、再生は「2」をダイヤル
- ③ 相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④ 音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音/再生が可能

