



村田高校保健室

2021/9/6

夏休みが明けて2週間が経ちました。学校モードの生活リズムは取り戻せましたか？朝夕は少し涼しくなり過ごしやすくなってきましたが、中には、夏の疲れからか体調がいまいちすぐれないという人もいるかもしれません。

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。特に3年生にとっては、進路に向けて大切な時期だと思います。万全の体調で臨めるよう、自分の心と体の健康管理にも意識を向けてみてください。

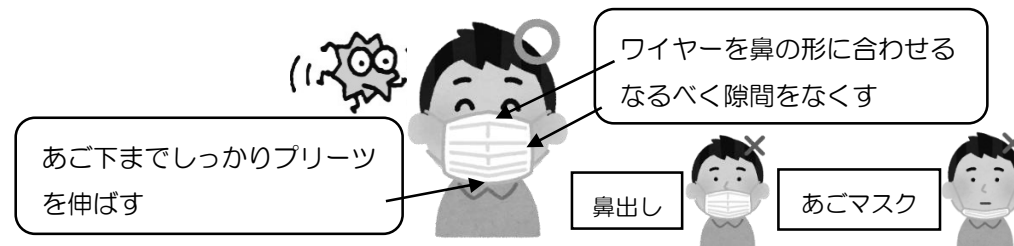


新型コロナ緊急事態宣言発令中です…！

みなさんも知っているとおり、現在、宮城県全域に緊急事態宣言が発令されています。最近では、感染力の高いと言われている変異株の流行や、若い世代への感染も増えているので、より一層の注意が必要です。

基本的な対策は、①手洗い(手指消毒) ②マスクの着用 ③朝の検温(健康観察)と今までと変わりません。これは、ワクチン接種が済んだ人も継続してください。

今回は正しいマスクの着用方法について確認します！



最近では、さまざまな素材でできた通気性のいいものや、冷感・保温効果をうたったものなど、おしゃれなマスクもたくさん出回っています。

ここで、みなさんに覚えておいてほしいことは・・・

有効性としては、不織布 > 布 > ウレタン と、不織布マスクがウイルスなどの飛沫を通さない効果が1番高いということです。しかし、布やウレタンマスクには洗って再使用できるなどの利点もあります。例えば、「密」のリスクが高い日は不織布マスクを選ぶなど、予定や状況によって使い分けることも一つの方法です。

9月9日は救急の日



よく起こる身近なけがへの対処法を覚えてくと、自分がけがをしたときはもちろん、友達や家族がけがをしたときにも役に立ちます。そして、これは自分では対処しきれないから保健室へ行こう、病院を受診しよう判断する力を身につけてもらえればと思います。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント

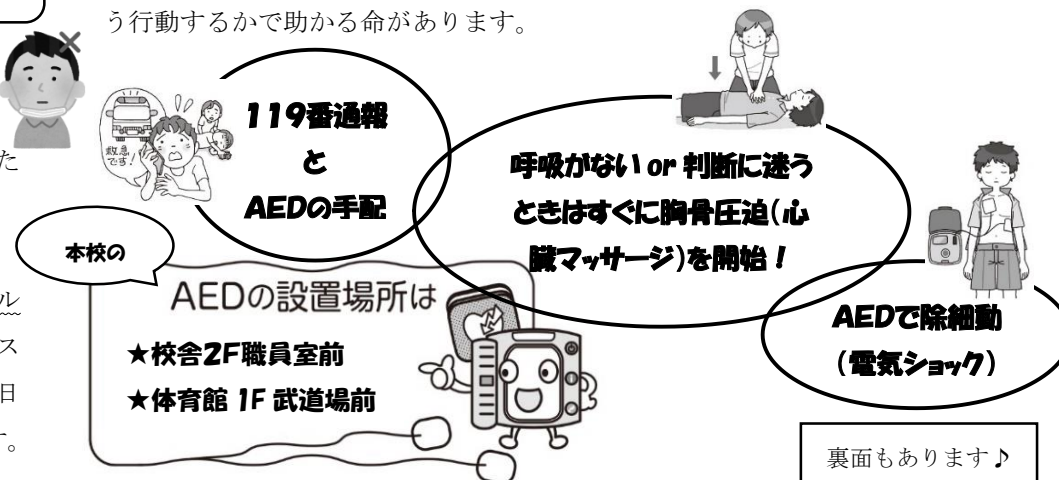


① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
＋すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す ＋目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う	＋やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす ＋つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える	＋切り傷 ハンカチなどを当てて止血する ＋鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

応急手当後、△傷の状態(痛み・腫れ・変形)や傷口の変化に注意する。

△「何かおかしい」と感じたら、先生や家族に相談する。

「目の前で突然人が倒れた・・・！」この先、そんな場面に遭遇することがあるかもしれません。日本では救急車の平均到着時間は8.7分と言われています。心停止から1分ごとに、救命率は7～10%下がります。この間に、周囲の人がどう行動するかで助かる命があります。



夏休みが終わって時間が経つのに、身体がだるい、学校生活に集中できない、なにごとにもやる気が起きないなどといったことはありませんか？
それは心が疲れているサインかもしれません。

もちろん、学校では担任の先生を始め、年次の先生方、部活動の顧問の先生、保健室、カウンセラーやソーシャルワーカーの先生などが話を聞きます。話しやすい先生に相談してください。

また、以下の相談機関は、誰でも電話やメール、SNS 等で相談ができる窓口です。中には、休日や24時間受付をしているところもあります。
「誰に相談したらいいかわからない」「学校の先生には言いづらい」というときには、このような相談機関の活用も検討してみてくださいね。



相談窓口の名称	所管等	電話番号等	受付	概要
24時間子供 SOS ダイヤル	文部科学省	(なやみいおう) 0120-0-78310	24 時間 年中無休	子供たちが24時間いじめ等の悩みを相談できる、全国統一ダイヤル。
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30~17:15	いじめ・体罰等の人権問題について、子供や周囲の大人が法務局職員・人権擁護委員に相談できる電話窓口。
いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556	毎日10:00~22:00	相談員に電話・メールで悩みを相談できる窓口。
		0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日8時~翌日8時	
チャイルドライン	NPO 法人 チャイルドライン支援 センター	0120-99-7777	毎日16:00~21:00 (12/29~1/3 除く)	18歳までの子供が電話・チャットで悩みを相談できる窓口。
よりそいホットライン	一般社団法人社会的 包摂サポートセンター	0120-279-338	24時間	相談員に電話・SNS 等で悩みを相談できる窓口。
少年相談電話	宮城県警察本部	022-222-4970	月~金8:30~17:15	いじめ・犯罪等の被害に悩む子供やその家族が警察に相談できる窓口。
いじめ110番		022-221-7867		
児童相談所虐待対応 ダイヤル「189」	厚生労働省	189 (いちはやく)	24時間 年中無休	虐待の疑いがあるときなどに、児童相談所に通告・相談できる、全国統一ダイヤル。
こころ×子どもメール相談	国立成育医療研究 センター	kodomo- liaison@ncchd.go.jp	土曜・日曜・祝日 15:00~22:00	18歳までの子供がメールで悩みを相談できる窓口。 ※2021年12月末まで