

ほけんだより 9月

鹿児島純心女子中・高等学校
保健室 No.5
令和5年9月号

まだまだ熱中症に注意



1日2〜3回、500mlずつ
こまめに水分補給をしましょう。

心待ちにしていた夏休みも終わり、2学期が始まりました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？8月が終わり、暦上では、秋に入りましたが、セミの鳴き声や強い日差しなど「まだまだ夏だ。」と感じることが多いのではないのでしょうか？自分のペースで、心や体を徐々に、学校のあるときの生活リズムに戻していきましょう！

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

新学期が始まった…嫌だ…不安だ…

そんな時は誰かに相談してみませんか？

あなたのこころが、いっぱい いっぱいになる前に…

18歳までの子どもがつながる
チャイルドライン 電話 オンラインチャット

チャイルドラインのやくそく

- ヒミツはまもるよ
- 名前は言わなくていい
- どんなこともいっしょに考える
- 切りたいときには、電話を切っていい

☎0120-99-7777

通話無料(携帯・スマホOK) 毎日16時~21時(チャットは曜日限定)
チャイルドラインかごしま 後援:鹿児島県教育委員会

チャイルドラインって…なあに？

18歳までの子どもがかけられる【子ども専用電話】です。
こま困っているとき、悩んでいるとき、嬉しいとき、
なんとなんとか話したいとき、かけてみてください。
お説教はしません。ちょっと言いにくいことでも
名前を言わなくてもいいので、安心して話してください。
あなたの気持ちを大切に、どんなことでも一緒に考えます。

問い合わせ:認定特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター
TEL03-5946-8500(事務局) URL http://www.childline.or.jp

誰かにうちあけてほしい

いろいろな人がいて
いろいろな考えもあって

相性もあるよ
あきらめないで

相談無料

かごしま子ども・若者総合相談センター
☎099-257-8230
相談時間(月曜休み)10:00~17:00

電話・面談・メールでのご相談に応じます。
相談はご本人でもご家族でもかまいません。
どのような事でも困りなにかお聴かせください。

土・日・祝日も相談に応じます。
火曜日から日曜日10:00~17:00
※毎週月曜日と年末年始(12/28~1/4)は休みです。
※相談は無料です。秘密は厳守いたします。

かごしま子ども・若者総合相談センター
(ひきこもり地域支援センター)
〒890-0064 鹿児島市鴨池新町1-8 県青少年会館2階
かごしま子ども・若者総合相談センター 検索
メール: soudan-center@hello.odn.ne.jp

だれかに聞きたいけどひとりで悩んでいるあなたへの相談窓口
相談できない…

**かごぶれ
ホットライン**

LINE®で
調べられる!

個人情報
は守られます!

月経のこと
妊娠や出産
パートナーとの
付き合い方
DV被害等

このようなことでひとりで悩んでいませんか。

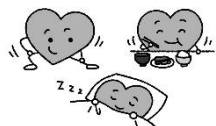
- ✓ 月経が遅れているけど大丈夫?
- ✓ わたしの月経って普通? ニックネームでOK!
- ✓ 妊娠したかもしれない…
- ✓ 産めない、育てられない
- ✓ パートナーとの関係に悩んでいる
- ✓ イヤだったのに、エッチされたり身体をさわられた
- ✓ 親にいやらしいことをされている
- ✓ I might be pregnant
- ✓ If you experienced any unwanted sexual act

まずは友だち追加をお願いします!

個別でのメールや電話相談もできます!

「かごぶれホットライン」オンライン相談支援事業

ココロもけんこうづくり

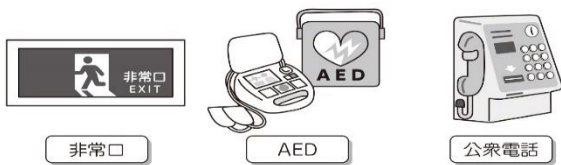


休み明け、不安?

誰かに話してみよう

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

「救急の日」にちなんで、保健室前の掲示板では、「心肺蘇生法とAEDの使い方」について掲示をしています。私は、掲示物に足を止めて見てくれる人が多くて嬉しいです。まだ掲示板を見ていない人は、ぜひ見てください！

友だちがケガをした！どうする!?

廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に上げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！

頭を打ったら必ず病院へ！

授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

過呼吸で死んでしまったりはありませぬ

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

プレーを続けると悪化の危険が！

応急手当は、「あくまで」その場での緊急処置です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

9月24日～30日は結核予防週間
結核って知ってる？

「過去の病気」ではない感染症 **結核**

9月24日～30日は結核予防週間です。『結核』という病気のこと、みなさんはどのくらい知っていますか。むかし流行した病気？ ところが、減少してきてはいるものの、現在でも日本で年間15,000人以上の患者が報告されるなど、根絶されていないのです（通常は医師の指示にしたがって服薬を続ければ治る病気です）。

結核の予防には、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠（休養）・適度な運動の「規則正しい生活」を心がけ、免疫が弱まらないようにすることが大切です。でも、誰がかかってもおかしくない、油断できない感染症です。もし、以下のような症状があったら…念のため、早めに検査を受けましょう。



- ・せきが2週間以上続いている
 - ・倦怠感(だるさ)、微熱が続いている
 - ・食欲がない
 - ・たんが出て、血が混じる
 - ・体重が減ってきた
 - ・寝汗をかく
-