



岩出山高校保健室
令和5年8月31日(木)
第4号

夏休みが明けて1週間が経ちました。学校生活のリズムは取り戻せているでしょうか。各学年で頭痛やだるさ等で保健室を訪れる人が見受けられます。食事・睡眠を十分にとり、疲れを溜めないようにしましょう。まだまだ厳しい暑さが続いています。こまめな水分補給を心掛け、体調に異変を感じた場合は無理せずに、早めに近くの人に助けを求めましょう。

3年生は就職試験開始まで残り2週間ほどとなりました。不安や焦りが見られる時期ですが、できることをこなし、本番に万全の状態での臨めるよう体調を整えましょう。

☆受診報告書を提出してください☆

夏休み前の健康診断で疾病や異常の疑いがあり、医療機関を受診した人は「受診報告書」を学校に提出してください。用紙をなくした人は、保健室にもらいに来てください。



もしもの備えできていますか？

非常用持ち出し袋の中身

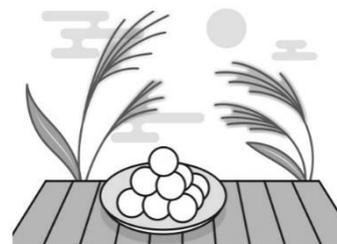
- 懐中電灯 ○携帯ラジオ ○雨具 ○防寒具
- 電池 ○現金 ○マッチまたはライター
- ビニール袋 ○簡易トイレ ○飲料水
- 食料品 ○救急セット ○生理用品(女性)

など

☆玄関や寝室に準備しておきましょう！！

♪9月の予定♪

- 9/1(金) SC 来校日
- 9/8(金) SC 来校日
- 9/15(金) SC・SSW 来校日
- 9/27(水) いじめ予防教室(全学年)
- 9/29(金) SC 来校日



☆SC(スクールカウンセラー)

SSW(スクールソーシャルワーカー)

相談希望の方は前日までに予約票を担任の先生に提出してください。予約票は教育相談担当の大畑先生または保健室からもらってください。相談の時間は公認欠席となります。保護者の方も御相談いただけます。



皆さんは普段ケガをしたとき、どのように対応していますか？まず保健室に行く？家の人に相談する？ケガの対応は初期対応が肝心です。基本的な手当の方法を知っておき、ケガの悪化を防ぎましょう。

すり傷



水道水で傷口を丁寧に洗う。

* 消毒薬には殺菌効果があり、傷を治すために集まってきた細胞も攻撃してしまう。現在は洗い流すだけのほうが多くの場合、早くきれいに治るといわれている。

目にゴミが入った



洗面器に張った水で目を洗う。

* 角膜を傷つけるおそれがあるので目をこすらない。薬品が目に入ったときは、薬品が入ったほうの目を下にして、流水で洗い流し、受診する。

やけど



1秒でも早く、水で冷やす。冷やす目安は15分～20分程度。

* 水ぶくれは破らない。衣服は脱がさないで、そのまま上から水で冷やす。

以下のうちひとつでも当てはまる場合は受診する。

- ① やけどの範囲が大人の手のひらより広い。
- ② 水ぶくれがある。
- ③ 痛みが強い。
- ④ 皮膚が白くなっていたり、黒くなっていたりする。
- ⑤ やけどの部位が、顔、手、指、足首から下、性器の場合。
- ⑥ 低温やけどのとき。

保健室の窓

「楽しく感じること」

普段からゲームが大好きなNさん。夏休みの生活を聞いてみると、ゲーム三昧だった様子。楽しく過ごせたのかと思いきや、「ゲームし過ぎて逆に退屈だった」とのこと。学校があるときはゲームをする時間も限られるわけですが、限られた時間の中でやるからこそ感じられる楽しさがあるのかもしれません。好きなことだどつつい夢中になって時間を忘れてしまいますが、楽しむためには時間をうまく使うことも大切だと感じました。

「面接練習」

就職試験に向けて面接練習を頑張っているMさん。1回目の練習のときに「いけるかも」と好感触を得たのですが、2回目の練習のときに改善点をたくさん指摘され、少し自信をなくしてしまったそうです。しかしそこから、「本番前に指摘してもらって良かった」と考えるようになり、気持ちを切り替えて先生方に面接練習をお願いしにしているとのこと。練習でたくさん失敗をして本番に生かしてほしいと思います。