

保健室・教育相談だより 9月



平成 25 年 9 月 2 日 静学保健室

9月は「防災の日」「救急の日」と命や安全について考える機会があります。

★「減災」って最近良く耳にしますね！

- ①自助・・・家庭で日頃から災害に備えたり、災害時には事前に避難したりするなど、自分で守ること。
 - ②共助・・・地域で災害時の要支援者の避難に協力したり、消火活動を行うなど周りの人達と助け合うこと。
 - ③公助・・・市役所や消防、警察による救助活動や支援物質の提供など、公的支援のことをいいます。
- ♡ 災害時には、「自助・共助・公助」が互いに連携することで、被害を最小限にすることができます。

★「止血法」を知ろう！！

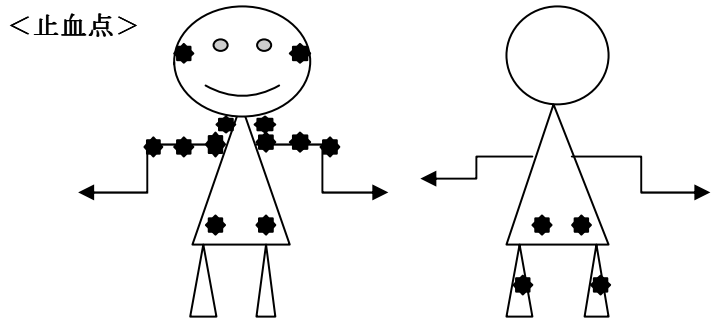
体重 50 kgの成人では、体内に約 4 lの血液が流れています。30%が急に体の外にながれてしまうと命に危険をおよぼします。

◎基本の止血法「直接圧迫止血法」

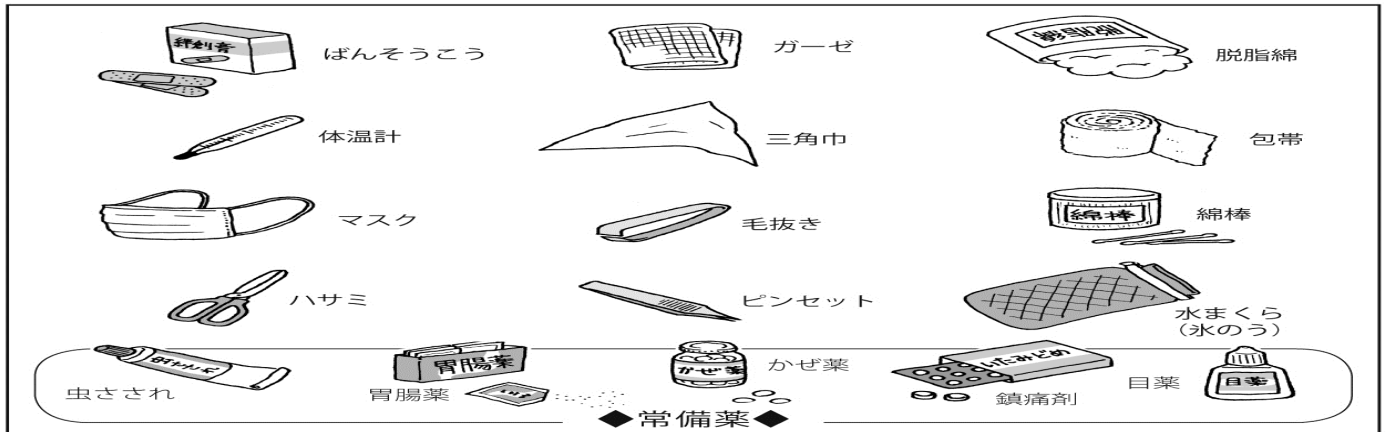


清潔なハンカチやガーゼで傷口を直接圧迫。
傷口を心臓の位置より高く。感染予防で手にビニール袋を。

◎間接圧迫止血法（傷口より心臓に近い止血点を圧迫）



「もしものとき」に備えて 救急箱の中身を点検しよう



◎9月のカウンセリングの予定

スクールカウンセラー松永先生

9 / 3 (火)、6 (金)、10 (火)
13 (金)、20 (金)、24 (火)
27 (金)

時間：12時30分～16時30分

事前に予約をしてください。

<保護者の方もOKです。>

▲7 / 5 (土) 高校2年対象に「思春期講座」を実施しました。

「命の尊さ」「自分を大切にすること」などを学びました。

<生徒の感想>

- 将来のことも決める大切なことなので、よく考えるべきだと思った。何となくの間違った知識が最も危険だと思った。正しい知識、将来のこと、相手との合意が重要だと思った。
- 今、当たり前のように高校生活を送っているが、それが嬉しいと思ってくれる人がいるんだと思った。そういう人たちに応えられるような生き方をしたい。