

# Shizugaku保健室だより10月



平成27年10月1日 静学保健室

10月になり、朝晩はずいぶん過ごしやすくなっています。しかし、朝晩と昼間の気温差で体調を崩す人が増えています。また、8月から10月の3か月間はハチの活動が活発になり刺されやすい時期となります。緑の多い学校敷地内もハチが飛んでいることがあります。体育の時間や部活動では注意しましょう。

## ハチにさされたら..



### \*インフルエンザの予防接種

インフルエンザの流行期を前に、10月1日より予防接種が実施されます。予防接種を受けてからインフルエンザに対する免疫がつくまで2~3週間かかり、その効果が持続するのは約5ヶ月間かかるといわれています。特に受験生の高校3年生や修学旅行を控えている高校2年生は早期に余裕をもって受けることをお勧めします。事前に医療機関に問合せをしてください。

### \*応急手当(刺された部位の痛みと腫れ)

- ① 刺されたら速やかにその場から離れる。
- ② 刺された傷口を水でよく洗い流す。傷口の周りを圧迫し毒を絞りだすようにする。
- ③ 傷口をぬれたタオルや氷で冷やし安静にする。
- ④ 虫刺され用の薬(抗ヒスタミン軟膏)を塗る。  
腫れや痛みが強い場合は副腎皮質ホルモンの軟膏を塗る。
- ⑤ 20~30分様子を見て異常がなければひとまず安心しますが、じんましんや息苦しさ、意識がもうろうとなったなどの場合は、すぐに医療機関に受診をしてください。

## ネットいじめとは?

コミュニケーションには色々なかたちがあります。電話、メール、ブログ、直接話すなどの手段があります。携帯電話やインターネットの普及によりネットでの交流(つながり)が活発になっています。最近ではSNS(LINEやTwitterを利用して悪口を書き込む「ネットいじめ」が増加してきています。文部科学省の昨年度の調査では、パソコンや携帯電話などを使ったいじめは8787件で、前年度より1000件近く増加し過去最高を記録してしまったようです。「むかつく」「きもい」「死ね」などひとり言の書き込みでも、たくさんの方がその書き込みを見えています。「だれのことかな?」「もしかして自分のことかな?」など不快感や恐怖感などを与え、心が傷ついている人が多くいます。見た人がどう思うかを行動を起こす前によく考えてみましょう。

### ▼「24時間いじめ相談ダイヤル」

057-0-78310

### ▼静岡市24時間いじめ電話相談

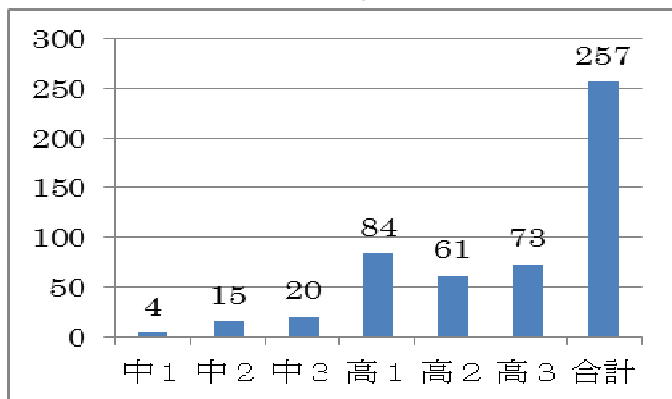
054-254-6811

### ▼こころのホットライン

0120-783-370



### 9月の保健室利用状況(人)



### ★10月のカウンセリング

10/2(金)、6(火)、9(金)、13(火)  
16(金)、23(金)、30(金)  
時間:12時30分~16時30分  
場所:相談室(保健室横)  
申込み:生徒は直接保健室にきてください。  
保護者の方は電話で予約を。



054-200-0191