

# 保健だより9月

令和元年  
馬頭高等学校  
保健室

2学期がはじまりました。

学校という場所は、ストレスがいっぱいです。様々な個性を持つ人の集団の中で生活をし、苦手な科目に取り組み、自分と向き合って進路決定をしなければなりません。大変ですが、多少のストレスは人を成長させます。コミュニケーション能力や忍耐力、向上心などを高めることにつながります。これは、社会に出ても必要な力です。

でも、ストレスの内容もストレスに対応する力も人それぞれ違います。もし、「消えてしまいたい・・・」と思うほどつらいときには、必ず近くにいる大人に声をかけてください。

また、いつもと様子が違う友達がいたら、声をかけてあげてください。そして、あなたが近くの大人に知らせてください。



## 【つらいときに相談できる機関】

馬頭高等学校 生徒指導部教育相談係	TEL 0287-92-2009
いじめ相談さわやかテレホン [24時間] (メール相談 <a href="http://www.hothotmail.jp">http://www.hothotmail.jp</a> )	TEL 028-665-9999
24時間子どもSOSダイヤル	TEL 0120-0-78310
栃木いのちの電話 [24時間]	TEL 028-643-7830

## スクールカウンセラーにも相談できます

どんなことでも大丈夫。秘密は守られます。  
心理の専門家に相談してみませんか？

【カウンセラー】 さとうみきお にしむらゆきえ  
佐藤幹雄先生、西村幸江先生

【来校日】 9月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)

【申込み】 教育相談係または担任へ直接申し込んでください。

教育相談係 草地 [地歴] 石田 [養護] 増山 [美術]  
長山 [水産] 木村 [英語] 久保田 [音楽]



## 9/9は救急の日



### AEDで命を守る



### どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

### どこにあるの？

- 学校の中は 職員玄関
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの方が集まる場所

### 使い方は？ 音声メッセージに従います

- ① 電源を入れます (ふたを開けると電源が入るもの)。
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- ③ AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。  
↓  
2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

### 「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。  
反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

## ＝ 保健室からお願い ＝

- 1 夏休み中に疾病の治療や精密検査を受けた人  
→ 「治療報告書」を保健室へ提出してください。

※夏休み中、治療に行けなかった人は早めに病院へ！



- 2 部活動や登下校中にケガをして病院を受診した人

→ スポーツ振興センターの災害報告手続きを行います。必要な書類をもらっていない人は、保健室まで申し出てください。