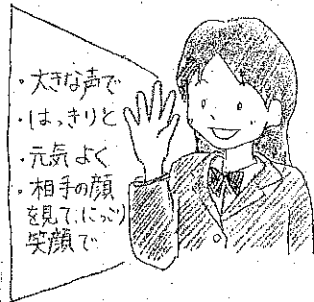


保健だより 5月

名古屋市立
富田高校
保健室
R4. 5

新しいクラスになって、ひと月が経ちました。そろそろクラス全員の顔と名前を覚えてきたことと思います。良い関係をつかっていくため、朝一番気持ち良くあいさつしてみよう。自分も相手も、いい気分を一日を始められますよ。



頭部打撲(首から上のけが)には、

安静+冷却・報告・経過観察

が必要です。

頭部への衝撃は、重篤で時に命に関わるような脳損傷を伴うことがあります。頭部打撲をした際には、すぐに運動を中止し、近くの教員(教科担当の先生、部活動顧問など)へ知らせて下さい(※)。

また、自覚症状(頭痛、吐き気等)や記憶があいまいなどの脳しんとうの症状が見られた場合、原則2週間は運動を制限する必要があります。

※ 学校以外(家庭内、外出時等)での頭部打撲も保健室に報告して下さい。学校でも経過観察を行います。



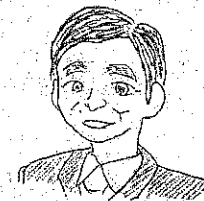
高校生のみなさんへ



受験等進路の問題、家庭内の問題、あるいは友人関係など、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。

あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところなどどのようなところがあるのか調べてみてください。



文部科学大臣 末松 信介

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩んでいる人に気づいた時、行動を始めることで、大切な人の命を守ることにつながります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがあります、とありますよ。



みなさんの好きなリラックス法は何ですか？ 私は今、深呼吸3回、梅干し入りの緑茶を飲む、がお気に入りです。 (上田わか)