



令和4年9月1日(木)
浜北西高校 保健室

皆さんは、充実した夏休みを過ごすことができましたか？

さあ、2学期のスタートです。まずは、生活リズムを元に戻すことを目標に、少しずつ学校の生活に慣れていきましょう！！まだまだ暑いので、睡眠と朝食はしっかりとってくださいね☆

保健室からのお知らせ

9/8(木) スクールカウンセラー来校

9/29(木) スクールカウンセラー来校

スクールカウンセラーに相談したい人は、保健室に申し込みに来てね☆

夏休みに受診した人へ

歯科や視力などの治療を行った場合や、部活動などでケガをして受診した場合、下記を読み、書類の提出や必要な手続きを行ってください。

健康診断で『治療のお知らせ』をもらい、夏休み中に治療した人

『治療のお知らせ(受診結果報告書)』を保健室まで、提出してください。

受診の際、『治療のお知らせ』の持参を忘れてしまい、すでに治療が完了している人は、そのことを報告に来てください。

まだ受診していない人は、早めに受診してください。



部活動などで、ケガをして受診した人

部活動や登下校中にケガをして医療機関にかかった場合、災害共済給付制度により、医療費の一部が給付されます。

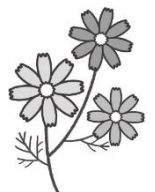
総医療費5000円(自己負担3割の場合、支払額が1500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、休み中に受診した人は早めに保健室に来て、資料を受け取り、手続きを行ってください。



上記以外で、大きなケガや病気で受診した人

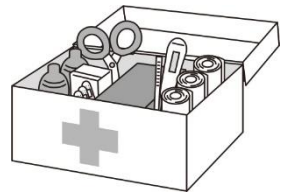
夏休み中に、上記の理由以外の大きなケガや病気により受診した人は、ケガの程度や病気の具合などを確認したいので、担任の先生か保健室まで報告してください。

また、休み中に、新型コロナに感染し療養した人で、学校に報告していない場合は、担任または教頭先生に報告するようにしてください。



！ 知っておこう！

応急手当+



！ 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

！ 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！

！ 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまつてはなりません

！ サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

まずは基本の応急手当を！

- なんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

ヤングケアラー相談窓口

大切な家族の世話やお手伝いをするのは素晴らしいことです。

でも、、、 勉強する時間がありますか？
遊ぶ時間が少なくなっていますか？
自分がしたいことをする時間はありますか？

困っていることがあれば
相談してください。

電話相談

電話番号：賀茂地区.....0558-23-4152
東部・富士地区.....055-924-4152
中部地区.....054-273-4152
西部地区.....053-458-4152
相談時間：月～金 9時～20時
土、日 9時～17時

LINE 相談 (しずおかこども・家庭相談)

相談日：毎日.....
相談時間：12時～20時

※令和4年11月1日から、平日は10時～20時まで

右のQRコードから、LINEに「しずおかこども・家庭相談」を友達追加できます。追加した際に表示されるメッセージを参考に御連絡ください。



※ 相談内容をあなたの許可なく、あなたが特定されるかたちで誰かに伝えることはありません。

静岡県健康福祉部こども未来局こども家庭課