

ほけんだより

～卒業生特別号～

R5. 3. 20

浜松北（定）

保健室

ご卒業おめでとうございます。3年間又は4年間の高校生活はどうでしたか？楽しいことや嬉しいことだけでなく、辛いことも沢山あったと思います。「こんなこともあったな」と思い返し、3・4年間で成長した自分を褒めてあげましょう。

最後のほけんだよりには、今後みなさんが困った時の助けになるような情報を載せました。携帯で写真を撮るなど、いつでも見ることができるようになってくれたら嬉しいです。

【けがの手当て】

- 〇すり傷・切り傷…水道水で傷口をよく洗い汚れを落とす。傷口に清潔なハンカチやガーゼをあてて、上から強くおさえる。傷が大きい時、血が止まらない時は病院へ行く。
- 〇鼻血…鼻をつまみ、顔を下に向けて。のどに流れてきた血は飲み込まないで吐き出す。ティッシュは鼻につめない。
- 〇やけど…すぐに水道水で冷やす。水ぶくれはやぶらず、やけどの範囲が広いときは病院へ行く。



【薬の正しい飲み方】

- 〇時間を守る…食前→食事の30分前～食事までの間、食後→食事後30分以内、食間→食事と食事（例：昼食と夕食）の間、寝る前→夜寝る30分前～寝るまでの間。
- 〇水（ぬるま湯）で飲む…他のもの（お茶やジュース）は、薬の効き目が悪くなることがある。
- 〇量を守る…年齢や体重で薬の量は違う。同じような症状でも、他の人の薬を飲まない。



【こんなとき病院の何科にかかればいいのか？】

症状	→	科	症状	→	科
発熱		内科	喉の痛み・声のかすれ		耳鼻咽喉科
じんましん		皮膚科	咳		呼吸器科
円形脱毛症		皮膚科	尿の異常		泌尿器科・腎臓内科
ものもらい・目の赤み		眼科	捻挫・突き指・腰痛		整形外科
胸の痛み		循環器科	切り傷・刺し傷		外科
乳房のしこり		外科・乳腺外科	やけど		皮膚科
腹痛・下痢		消化器科	めまい・貧血		内科
耳鳴り・耳痛		耳鼻咽喉科	月経不順・月経痛		産婦人科・婦人科
鼻水・くしゃみ・いびき		耳鼻咽喉科	疲れやすい		内科

【困ったとき】

1人で悩まないで相談しよう！

内容	窓口	相談時間
辛いことがあり、どうしたらよいか分からないとき	こころの健康相談 053-457-2213	月～金 8:30～17:15
	浜松いのちの電話 053-473-6222	日月火祝 10:00～22:00 水木金土 10:00～24:00 第2・4土 10:00～翌10:00
思いがけない妊娠などの悩み	はままつ妊娠SOS 053-453-6188	月～金 8:30～17:00 (メール相談あり)
恋人や配偶者から暴力を受けたとき	浜松DV相談専用ダイヤル 053-412-0360	毎日 10:00～16:00
	静岡県女性相談センター 054-286-9217	毎日 9:00～20:00
性暴力の被害にあったとき	静岡性犯罪被害110番 0120-783-870	毎日 24時間
ストーカー被害にあったとき	ストーカー被害対策相談警察電話 054-254-9110	月～金 8:30～17:15

困っている人をサポートしてくれるところは沢山あります。ホームページに詳しい情報がのっている場合もあるので、調べてみてください。メールで相談できる場所もあります。



【生き抜くために備えよう】

● 日頃の備え ●

- 家具の固定
- 非常持ち出し品の用意
- 身を守る品の用意 (靴・笛・懐中電灯など)

● 備蓄品の用意 ●

- 7日分の食料を備蓄 (水・缶詰・レトルト食品など)
- 日用品を備蓄 (ティッシュ・薬など)

1年に1回は
備えの確認をしましょう！

● 地震がきたら ●

- ・ 身を隠す
- ・ 出口を開ける
- ・ 火の始末
- ・ 非常持ち出し品を背負う
- ・ 安全を確認し避難する

● 避難 ●

- あなたの避難場所は？
〔 〕
- 避難場所への道順は？
〔 〕

※家族と話し合いましょう！