



浜松北（定）

R8. 9. 1

保健室

なが なつやす お がっこうせいかつ ふだた はじ たの じかん す いったい せいかつ
長い夏休みが終わり、学校生活が再び始まりました。楽しい時間を過ごした一方で、生活リズムが
みだ りていた ひと かもいり かもいせん。9月はまだまだ暑い日が続くので、睡眠や食事を大切にしながら
こころ からだ ととの すこ がっこうせいかつ と ちとど
心と体を整え、少しずつ学校生活のペースを取り戻していきましょう。

7月15日（水）薬学講座

がっ ちち すい やくがくこうざ
7月15日に薬学講座を行いました。警察の福山さんからは「少年の非行問題」や「薬物乱用の怖さ」についてのお話がありました。学校薬剤師の野寄先生からは「ドーピング」や「薬の正しい使い方」、「OD（オーバードーズ）」についてのお話がありました。今回お話をいただいたことを忘れないようにし、今後の自分の生活に活かせるようにしましょう。皆さんが講座後に書いた感想の一部を紹介します。



【感想】

- 市販の薬でも間違った量を飲むのは危ないとわかった。
- 怪しい話を聞いたらよく考えた後、信頼できる人に相談しようと思った。身近な人だけでなく行政機関や警察にも相談できたりすることを知った。
- グミ、クッキー、飲み物の中に大麻が入っている可能性があるという話を聞いて、とてもびっくりしました。
- 改めて薬物の怖さを再確認した。自分が思っているより身近なことだと思えるので気をつけようと思った。
- 薬物を使用すると、簡単にはやめられず、人生の多くの時間を失ってしまうということを知り、絶対に使いたくないし、使った人の起こす事件に巻き込まれたくないと思った。





9月9日は救急の日

救急医療や救急業務への理解を深めるため、昭和57年に定められました。救急とは、急な病気やけがに対して適切な処置を行うことです。応急手当の方法や救急車の要請手順などを確認し、いざという時に落ち着いて行動できるようにしましょう。

自分のできる応急手当

すり傷・切り傷

- 水道水でよく洗う
- 傷口を清潔なガーゼやハンカチで押さえ止血する



鼻血

- 少し下を向く
- 小鼻をおさえる



やけど

- 流水で痛みがやわらぐまで冷やす
- 水ぶくれができてもしっかりつぶさない



捻挫・突き指

- けがをしたところを動かさない
- ビニール袋に入れた氷などで冷やす



救急車を呼ぶか迷ったら…

救急車を呼ぶべきか悩む時は『救急安心電話相談窓口#7119』に連絡しましょう。急な病気やけがのときに、「病院に行ったほうがいいのか」「救急車を利用したほうがいいのか」「どこの病院で診てもらえばいいのか」など判断に迷った際、<#7119>に電話をすると、専門の相談員（看護師）によるアドバイスを受けることができます。



9月のカウンセリング

9月9日（水） 9月30日（水）

16:30～18:00のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。

