



保健室・相談室便り

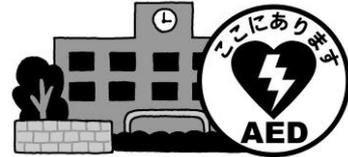
平成30年9月号
甲府西高校 保健安全部

皆さん、夏休みは有意義に過ごせましたか？9月は1年のうちで、最も気温差が大きい時期です。夏の疲れが出て風邪などひかないように、栄養・休養をしっかりととり、生活を整えましょう。

9月9日は救急の日！西高のAEDはどこにあるか知っていますか？

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんを起こして血液を送ることができなくなった状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。2004年7月から一般の人も使うことができるようになり、病院や救急車はもちろん、駅、デパート、公共施設など、人が多く集まる場所を中心に設置されています。

さて、皆さんは西高のAEDはどこに設置されているか知っていますか？いざという時のために、確認しておきましょう。



- ①南館3階・選択3B教室西側壁面
- ②北館1階事務室西側壁面
- ③体育教官室

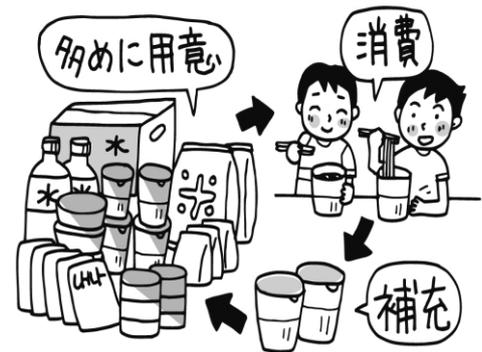
食料備蓄、効果的に！～ローリングストック法～

災害時の最優先事項のひとつに、食料の確保があります。日頃の備えが欠かせませんが、たとえば保存食にしても「何がどれくらいあるか」「食べ方は」「消費期限は」と災害時にすぐ役立つためには、定期的なチェックも必要です。



そこで、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足して行くことで、一定の量を常に備蓄しておく方法があります。これを「ローリングストック法」と言います。消費と補充を繰り返すことで鮮度を保ち内容を把握しやすくなるほか、日常と災害時の食生活を近づけることにもつながるのです。なお、ポイントは「一番古いものから消費する」「使った分は直後に補充する」です。

また、ローリングストック法は食材以外にも応用できます。ウエットタオル、ティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは同様に一定の量を家庭に常備しつつ、定期的に消費・補充を繰り返していれば、突然の災害にも対応しやすくなりますね。



普段飲んでいる薬やメガネ等、生活で必要不可欠な物があれば、各自で準備しておく必要があります。避難所等でしばらく生活することも想定し、自分や家族に必要な物も準備しておきましょう。

<これもチェック！>

- 避難場所や避難経路を把握していますか？
(複数確認しておくことが大切)
- 家族でルールを決めていますか？
(落ち合う場所や連絡方法、誰が何をもち出すのかなど)

消火器の使い方

実は消火器の使い方をよく知らないという人もいるのではないのでしょうか。いざというときに困らないよう、その使い方と注意点をお知らせします。

■使い方

- ①安全ピン（安全栓）を上引き抜く。
- ②ホースをはずし、先端を持って火元に向ける。
- ③レバーを強く握って、消火剤を噴射する。



■使うときの注意点

ホースの先端を持たないと、噴射の圧力でねらいが定まりません。炎ではなく火の根元をねらって、ホウキで掃くような感じで噴射しましょう。

まだまだ心配!

熱中症

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

水分補給

こんなにたくさん汗をかくんだよ。ペットボトルだと...?

(体育や部活がない日でも2ℓ
(大きいペットボトル1本)くらい...)

(運動の後は多い人で10ℓ
(大きいペットボトル5本)も!)

入浴や睡眠でも500ml
(小さいペットボトル1本)くらい...



相談室便り 9月号



みなさんの中には、志気を高めるために自己啓発本を読んで一助にする人はいませんか？書店の自己啓発本のコーナーはいつのときも人気があるらしく、著者や表紙を変えて魅力あるメッセージを発しています。そしてコーナーの前には「いまよりもっと高い所を目指そう」「このままではいけない、どうにかしなくては」「自分の何をどう変えなければいけないのか」と考える人の姿があります。しかしその場では何となくその空気に包まれ、やる気が上昇するものの、自宅の机に座った途端、気分がなえるという現象も経験上、よく耳にすることです。あなただけに限ったことではありません。

昨年度、相談室便りで取り上げたオリエンタルラジオの中田敦彦さんは、自著の『天才の証明』でサッカー界の天才といわれるアルゼンチン代表のメッシはアメフトやバスケットでは天才になれなかった、天才物理学者の故ホーキング博士も漁船に乗れば無能な人とたとえ、今の状況が自分に向いていないと感じるならば、環境をかえるか、自分が従うルールを変えるかと提案しています。「あなたの意識を変えなさい」ではなく、「あなたは変わらなくていい」「あなたにはあなたの才能がある」と話しています。私もどちらかというところ好きこそもの上手なれ派です。辛いことがあっても乗り越えられる「好き」を大切にしてもらいたいです。

あなたたちのこの時期に自分の立ち位置に迷いがあったり、不透明な自分の進路に不安を持つことは正常な成長をしていると発達心理学者のエリクソンは述べていますが、でもちょっとほかの人の話も聞いてみたいな、と思ったらその選択肢に相談室も入れてみてください。どんな話も丁寧に聴きます。また守秘義務もあるので秘密も守ります。

ご家庭からの話にも対応しています。心配に大も小もありません。気になることがありましたら、ぜひ相談室をご利用ください。ご利用の際は保健室や担任の先生へお伝えください。

9月 相談室開室日時		
9月	4日(火)	12:30-18:00
	7日(金)	8:30-18:00
	11日(火)	12:30-18:00
	12日(水)	14:30-18:00
	18日(火)	12:30-18:00
	21日(金)	12:30-18:00
	28日(金)	12:30-18:00