

# ほけんだより

令和元年 9月号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

## 9月9日 救急の日

9月9日は「きゅう」が2つ並ぶところから、厚生労働省が、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めるために救急の日と決めました。

最近では医療もののドラマや24時間密着するドキュメンタリーなども増えて、救急車や救急医療の仕事を目にすることも増えましたね。

でも本当は、救急医療にお世話になるようなケガをしないことが一番！  
特に自転車での事故や転倒は、橋高生が救急車にお世話になる原因のひとつなので、マナーを守って事故やケガがないように気をつけてくださいね。



### ★こんな自転車の乗り方はキケンです！★



スマホを操作しながら…

傘を差しながら…

ヘッドホンなどをした状態で…

((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A))

**9/9** は救急の日

つぎのうちの正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

**A** ゆさぶって起こす

**B** 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

**A** 落ち着いてゆっくり話す

**B** 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A)) ((A))

## みんなで取り組もう いのち支えるゲートキーパー

9月10日～9月16日は

自殺予防週間

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

誰かに悩みを打ち明けたり相談したりするのは勇気のいることだし、本当につらいときほど、誰にも相談できないことがあります。そんなときに必要なのが「ゲートキーパー」なのです。

- 変化に気づく** ⇨ 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- じっくりと耳を傾ける** ⇨ 本人の気持ちを大切にし、否定しないで話を聞く
- 支援先につなげる** ⇨ 早めに専門家や信頼できる大人に相談するよう勧める
- あたたかく見守る** ⇨ 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

顔を見て、または電話で話すのは相談しにくい・先生や友だち、家族には知られたくない  
そういう人のために、今はSNSで相談できる場所も増えています。(厚生労働省HPより)

自殺予防相談 LINE ID 検索 @yorisoi-chat (生きづらびっと)

月・火・木 17時から22時30分(22時まで受付)

水曜日 11時から16時30分(16時まで受付)



※他にも「10代20代の女性のためのLINE相談」(←検索してね)などもあります。



保健室前の掲示板に、男子向けの「タッチー知恵袋(困ったときのヒントが書いてあるプリント)」を作りました。  
ウォールポケットに、「知りたい」けどなかなか「人に聞けない」男の子の体と心の話を、まじめに教えてくれるお医者さんのお話を入れています。  
その場で読むのはちょっと恥ずかしい…という人は持ち帰って読んでもかまいません。