

保健だより 9月



筑波高等学校 保健室

長い夏休みも終わり、学校生活が始まりました。まだまだ暑い日が続きますね。

9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇り、真西に沈む一日です。本格的な秋がおとすれ、この日を境に少しずつ夜が長くなってきます。スポーツの秋、読書の秋など、秋の楽しみ方はさまざま。勉強も運動も、(3年生は進学や就職活動も)バランスよく取り組んで、元気に学校生活がおくれるといいですね。

9月 スクールカウンセラー来校予定日

- 9/5 (木)
- 9/12 (木)
- 9/19 (木)
- 9/26 (木)



9月は4回、来校予定です。
相談は予約制となっています。

9月は学校が再開し、疲れがたまりやすい時期でもあります。学校のこと、進路のこと、友達のこと、家族のこと、自分自身のことなど…いろいろな悩みを抱えることがあると思います。そういうときに、誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちがスッキリ軽くなるといった経験をされた方もいると思います。

でも、「身近な人だからこそ、話せない…」と思ったことはありませんか？スクールカウンセラーの加藤先生が、左の日程で来校予定です。相談希望の方は、保健室 館まで、ご相談ください。

防災対策していますか？

台風が発生しやすい時期ですね。2014年8月に栃木県で発生した竜巻は、台風の影響だったそうです。しかも、そのとき台風の中心部は四国にあったそうです。台風の予報円が遠くても、影響を受けることがあります。日ごろから備えておく心安心ですね。

9月1日は防災の日



ハザードマップの確認

- 各市町村ホームページ【ハザードマップ】
- 国土地理院【ハザードマップポータルサイト】

などから確認することができます。自宅付近や、学校、通学路、勤務先、通勤路など、生活する地域にどのような危険があるか分かります。

災害時の連絡手段・災害情報入手できるアプリなど

災害時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネットです。メールや SNS など、家族で何を使うか、また、インターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておく心安心です。



災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなった時に提供される声の伝言板です。毎月1日・15日や、防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるので、試してみたいかですか。



無料 Wi-Fi サービス

「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなった時に誰でも利用できます。被災時は、「OOOOOJAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



ラジオアプリ

テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので、動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。



気象庁ホームページ

「キキクル」

「気象庁防災情報 X」

時間ごとの危険予報情報が分かります。夜間・深夜など、暗くなってからの避難は危険です。予報を確認すれば、早めに行動できます。



答えは保健室前に掲示中！

AEDで助けてもらえるのは
男性・女性どちらが多い？

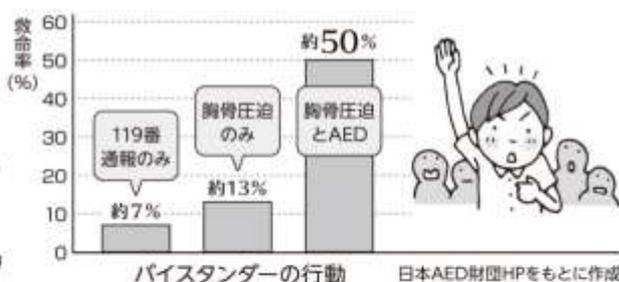
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう