

# ほけんだより



令和6年8月29日  
横浜市立二つ橋高等特別支援学校  
校長 福島 豊  
保健室

本当に暑い日が多かった今年の夏、皆さんはどのように過ごしていましたか？ここまで暑いと、なかなか外に出られず、室内で過ごすことも増えてしまったかもしれません。

分かってはいるものの、夏休み中、生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。夜なかなか寝付けなくても、朝まだまだ眠たくても、まずは「毎朝同じ時間に起きる」ことから始めましょう。早起きをする中で、きっと自分のペースや良い生活リズムを取り戻せるはずです。

夏休み明けも、皆さんの心と体のサポートをし、精一杯応援していきます。



## 9月の保健目標

## けがを予防しよう

急なけがや病気の時、救急車を呼ぶべきか、どの病院に行ったらよいかと思ってしまうことがあると思います。慌てていると、調べるだけでも時間がかかってしまうかもしれません。そんな時、「#7119」に電話をすると、専門家がけがや病気の状態を聞き、緊急性を判断したり、受診可能な病院を紹介してくれたりします。

ぜひ覚えておいてください。

## 横浜市救急相談センター

急な病気やけがで受診の相談をしたいときは…



(携帯電話、PHS、プッシュ回線の固定電話)

または ☎045-222-7119 (すべての電話でご利用いただけます)

どこで受診したらいいの？

病院や診療所へ行った方がいいの？  
救急車を呼んだ方がいいの？

音声案内が流れ始めたら…

電話機の **1** を選択

● 受診できる病院・診療所を知りたいとき

### 医療機関案内

そのとき受診可能な病院・診療所の案内を行います。

年中無休／24時間対応

☎045-212-3808 (聴覚障害者専用)

FAX受付後に病院・診療所と調音の上、折り返します。

電話機の **2** を選択

● 急な病気やけがで、病院・診療所に行くか、  
救急車を呼ぶか迷ったとき

### 救急電話相談

症状に基づく緊急性や  
受診の必要性についてアドバイスします。

年中無休／24時間対応

緊急性が高ければ…  
そのまま119番へ転送

緊急性が低ければ…  
病院や診療所を案内

※必要に応じて、看護士は医師に助言を求めてから判断します。

緊急時はすぐに**119番**で救急車を呼びましょう！

## 応急処置を知ろう

### 捻挫



足を少し高くし、しっかり  
冷やす。その後、包帯等で  
固定する。

### 鼻血



鼻をつまんであごを引い  
て下を向く。

### すり傷



まずは、きれいな水で洗  
い流す。



毎日まだまだ暑いですが。  
夏休み明けは、疲れそうですね。

どんな夏休みを過ごしていましたか？

楽しかったことも、そうでなかったこともあったかもしれません。夏休みが終わり、「また早起きをしないとイケないな…」 「毎日疲れちゃいそうだな…」 など、心配している人も多いかもしれません。

心が辛い時、あなたは どうしていますか？ 家族や友達に話す、先生やカウンセラーの青山先生に相談するなど、いろいろなことが考えられますが、皆さんの気持ちを聞いてくれたり、相談にのってくれたりするところが他にもたくさんあります。いくつか、紹介します。

## ひとりで悩んでいるあなたへ。 知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  まもろうよこころ  検索

 厚生労働省

## 自分の正直な気持ちを大切に

周りの人に話しづらいときは

24時間子ども  
SOSダイヤル  
受付時間: 365日  
24時間

0120-078310

一般教育相談  
受付時間: 月～金  
9:00～17:00  
※祝日、年末年始等を除く

045-624-9414

よこはま子ども・若者  
相談室  
(LINE相談)  
受付時間: 365日  
14:00～21:00

<https://lin.ee/k27TRkk>

<問い合わせ先> よこはまきょういせい児童相談所 横浜市教育局委員会 じんけんきょういせい児童相談所 人権教育・児童生徒課 045-671-3296

↑夏休み明け「横浜市内の学校に通うみなさんへ」より  
←厚生労働省「まもろうよこころ」より ※ポスター一部抜粋

## 「かくれてしまえばいいのです」

NPO法人

自殺対策支援センター ライフリンク



なんとなく学校に行きたくない…生きるのがしんどい…そんな子どもや若い人のため、ウェブサイト上に「かくれてしまえばいいのです」という仮想空間があります。

ヨシタケシンスケさんのかわいいイラストの空間に、自分のアバターを作り、「むかんけいばあちゃんの部屋」からスタート、行きたい部屋へ進むことができます。「ロボとおしゃべりコーナー」「こっそりハッキリ発表ルーム」「ゲーム自習室」など、あなたはどこの部屋に行ってみたいですか？

保健相談室のとなりの掲示板にも大きなポスターを貼りました。見てくださいね。