



1学期も残すところ、あと8日です。夏休み中に英気を養い、2学期から生徒に返していければと思います。

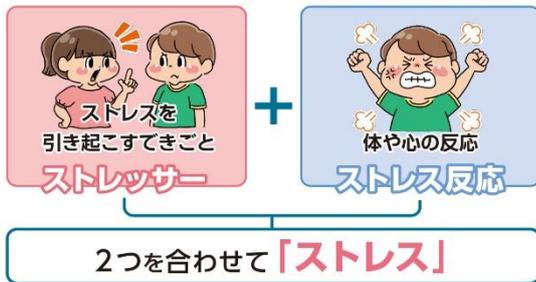
大石中には、先生方の健康障害の防止や健康の保持増進のため、衛生委員会が設置されています。他業種でも常時50人以上の労働者が在籍する場合に、衛生委員会を設置することが、労働安全衛生法（第18条）により義務化されています。先生方の心身の健康に少しでも役立てば…と学期に一回、職員版保健だよりを発行します。良かったらお目通しください。

《衛生委員会 会員名簿》

校長		1年主任		1年職員		衛生管理者	
教頭		2年主任		2年職員		保健主事	
教頭		3年主任		3年職員		養護教諭	
主幹教諭		もろの木主任		もろの木職員		産業医	

※衛生委員会は労使交渉の場ではなく、調査審議の機関です。過半数で決定はしません。

ストレスってなんだろう？



ストレスは だれにでもあるもの

ストレスが全くない人はいません。でも、同じできごとを経験しても「すごくストレスを感じる人」もいれば、「ストレスがなさそうに見える人」もいます。どうしてでしょう？
それは…



ストレッサーに対するストレス反応が人によって違うから。

ストレスマネジメントを マスターしよう

ストレスを軽くするために行うことをストレスマネジメントといいます。じつは、ほとんどの人が無意識のうちにストレスマネジメントを行っています。

例 緊張する場面

- 落ち着くために深呼吸

例 カットになった

- ぐつとがまんする
- 体を動かしてイライラを紛らわせる



良いストレスマネジメント

みんなができる方法です。

体を動かす

体の緊張をほぐすと、心の緊張もほぐれてリラックスできます。

考え方を変える

ストレスが高まると考え方が固まってしまう。こだわりや決めつけをしていないか見直して、リセットできると◎。

行動を変える

いつもと違うことをしてみると、新しい発見があるかも。

悪いストレス・良いストレスがある

悪いストレス

一度にたくさんのストレスが重なったり、自分の努力ではどうしようもないようなことがあったりすると、イライラしたり、気持ちが沈んだり、具合が悪くなったりします。

良いストレス

目標や夢、良い人間関係など、良いプレッシャーになって「がんばろう！」という前向きな気持ちにさせてくれたり、元気になってくれたりします。



産業医より

1学期も終わりを迎え、溜まった疲れが出る頃です。

上手に気分転換を図り、困った時は一人で抱え込み過ぎず、周りに相談しましょう。

熱中症 フローチャート

生徒の様子がおかしい！

- 手足のしびれ、足がつる
- めまい、ふらつき
- 気持ち悪い、吐き気
- 頭痛
- 脱力
- だるい

意識はある？ちゃんと答えられる？

- 何年何組 誰さんですか？
- ここはどこですか？
- 今、何をしていたか分かりますか？

意識 なし！

意識 あり！

救急要請！ 119番！

- ①事故か救急か：救急です。
- ②現在地：• 上尾市立大石中学校です。
• ○○の近くです。職員の誘導が立っています。
- ③傷病者の情報：• 学年、性別、名前
• 意識の有無
• 普段通りの呼吸の有無
• その他生徒の様子
- ④通報者：職員 of ○○です。

応急手当をする！

- 涼しい所に連れて行く
風通しの良い日陰、エアコンの聞いている室内等
- 衣服をゆるめる
- 冷やす
濡れタオルをあてたり、霧吹き等で水をかけて、うちわであおぐ。
氷嚢を脇、首、股関節にあてる。

症状は良くなった？

- 顔色、発汗の様子

良くなった！

飲める！

自分で水が飲める？

- 保健室冷蔵庫に OS-1 あります。

飲めない！

そのまま安静にして休む！

- 十分に休養し、無理はしない。
- 帰る体力が心配な時は保護者連絡！

部活動終了後、十分にクールダウンしてから解散してください！

病院へ！ 保護者への連絡

- ①相手の確認：○○さんのお宅 or 携帯電話ですか？
- ②自分は誰か：大石中の○○です。
- ③状況と対応：お子さんが突然倒れ意識がはっきりしなかったため救急車を要請しました。
- ④今後の対応：• すぐに学校に来られますか？
• ご希望の病院はありますか？
• 救急車には○○が同乗します。
• 驚く気持ち、不安な気持ちは十分にお察しします。くれぐれも交通事故には気を付けて学校 or 病院までいらしてください。

先生ご自身もお気を付けください！