



新座総合技術高等学校 保健室 H30.10.9

## 10月10日は目の愛護デー 涙の話

最近、泣いたのはいつですか？

感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われてい  
ます。涙と一緒に、心の中の苦しさや悲しさなどの感情を外に出す、  
「心の浄化」というような意味合いです。

泣ける映画などを見て涙を流し、ストレス解消をすることを、「涙活  
(るいかつ)」と呼んだりもするそうです。

芸術の秋。そんな楽しみ方もよいかもかもしれませんね。

涙、足りてる？

### ドライアイ



チェックして、5つ以上  
あてはまる場合はドライ  
アイかもしれません。

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている    | <input type="checkbox"/> 涙が出る       |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> めやにが出る     |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 不快感がある     |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい      | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする   |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  |

## 高校生災害ボランティア育成講習会に参加しました！

8月22日(水) 埼玉県防災学習センターにて講習会が開催されました。埼玉県内の高校  
29校が集まり、本校からは保健委員会の役員2名(1-3小澤くん・1-3越高くん)  
が参加してくれました。

さまざまな防災体験学習(地震体験・煙体験・消火体験・暴風体験)、救命講習、講義、  
災害時のロールプレイ……丸一日かけて、たくさんの勉強をしてきました。お昼ご飯は  
非常食用のカレーでした！

**10月18日(木)**には、校内で**避難訓練**があります。みなさん、気を引き締めて真剣に  
訓練に参加しましょう。



### 参加者の感想

- とても貴重な体験でした。参加した事で知りたい事が知れたのが大きかったです。この体験をふまえて、日常生活で活かせればと思いました。
- 今回の埼玉県防災学習センターで行われた「埼玉県学校安全総合支援事業」では、災害への備えや震度7の体験、非常食体験をすることができ、災害への人々の備えの大切さを知り、災害についての理解を深めることができました。また、救命講習を受けさせていただき、一次救命処置の重要性を強く感じました。

## “万が一”のために知っておいて 性に関する相談窓口（埼玉県）

5月から  
相談時間延長

性暴力等犯罪被害専用相談電話  
「アイリスホットライン」



埼玉県、（公社）埼玉犯罪被害者援助センター、埼玉県産婦人科医会、埼玉県警察が連携して運営している、性犯罪や性暴力にあった方の支援を行う相談電話です。（相談無料）

電話相談 面接相談 医療機関受診 付き添い支援（警察・病院・関係機関への付添い） 法律相談 などを行っています。

電話番号：048-839-8341（やさしい）

相談時間：月曜日から土曜日（祝日、年末年始を除く）  
平日… 8:30～21:00  
土曜日… 13:00～17:00

詳しくはHPへ



7月に開設

思いがけない妊娠に関する相談窓口  
「にんしんSOS埼玉」



## にんしんSOS埼玉

社会福祉士、保健師、助産師、看護師などの専門相談員が、思いがけない妊娠に悩む方の状況を丁寧に受け止めながら、適切な情報提供やサービスの紹介を行います。（相談無料・匿名可）

電話相談

電話番号：050-3134-3100

相談時間：年中無休 16:00～24:00  
（受付は23:00まで）

メール相談

メールアドレス：sodan@sos.saitama.jp

相談受付：年中無休

詳しくはHPへ

