

<メッセージ施行>

福 号 外
公 立 宮 城 号 外
平 成 2 3 年 3 月 2 9 日

各所属長 殿

福 利 課 長
(公 印 省 略)
公立学校共済組合宮城支部事務局長
(公 印 省 略)

教職員の健康管理について (通知)

平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震の激しい揺れと大津波は、多くの尊い命を失い、多数の行方不明者を出しております。また、その後の食料、燃料、住居等の不足により、過酷な生活を強いられている状況にあります。

教職員においても、自らの生活、地域での活動、避難所としての学校での対応、学校業務等で心身ともに疲労も蓄積されていることと思います。また、これまでに経験のない大災害であり、復興までにはまだ時間を要するものと思われます。

つきましては、教職員自らが体調管理を行うとともに、所属におかれましても、メンタルヘルスを含めた職員の健康管理に配慮願います。別紙、「教職員の健康管理」も職員に周知願います。

| |
|---|
| 担当：福利課福利健康班 公立学校共済組合宮城支部 TEL：022-211-3675 FAX：022-211-3695 |
|---|

教職員の健康管理

大災害後、連日の対応で心身の疲労もたまってきています。そこで、心身の健康を保つために、次のことに気をつけましょう。

1、できるだけ休息を取りましょう。

生活のリズムや体を休める時間が取れないと、倒れたり、病気になったりし、思うように動けなくなります。

2、食事や水分を十分に取らしましょう。

思うように食べられなかったり、普段と違う生活のために食事が不規則になりがちですが、脱水症状になりやすいので、水分補給を心がけましょう。

3、お酒、カフェインに注意しましょう。

不安や不眠解消のため、お酒に頼るとアルコール依存症になる危険があります。また、カフェインはイライラや不安を増大することがあります。

4、エコノミー症候群に注意しましょう。

車中や狭い避難所などで寝ている場合、血液の循環が悪くなるので、手足を伸ばしたり、動かしたりしましょう。

5、体調が悪いときは、早めに受診しましょう。

徐々に診療再開している病院が増えてきています。過信せず、悪化する前に受診を。

6、心配や不安を一人で抱えず、周りの人と話しましょう。お互いに声をかけましょう。

(宮城県精神保健福祉センターHP より一部抜粋)

<メンタルヘルス電話相談>

「心の相談緊急電話 東北地方太平洋沖地震対応」

0120-111-916 (日本精神衛生学会)

内容：被災者の被災に伴う精神的な悩み・問題に関すること
支援活動に関係する方の精神的なサポートに関すること
PTSD 防止に関する啓発的支援

原発損壊に伴う各種不安に対する啓発的支援

受付：～4月23日(土)午後1時～午後10時

担当者：臨床心理士、保健師・精神保健福祉士、
精神科医師等

「こころの相談電話」

(宮城県精神保健福祉センター)

内容：心の悩みの相談

対象：県民

受付：月～金(祝日・年始年末除く)

8:30～17:15

0229-23-0302

「教職員健康相談24」(共済事業)

内容：電話による健康・医療相談、

メンタルヘルスに関する相談

対象：公立学校共済組合員及びその家族

24時間フリーダイヤル

0120-24-8349

<メンタルヘルス面接相談>

「メンタルヘルス面接相談」(共済事業)

内容：メンタルヘルス一般について臨床心理士等が相談に当たる。

対象：公立学校共済組合員及びその被扶養者

相談場所：仙台市内2カ所

予約：平日9時～21時(土曜日9～16時)

0120-783-269

福利課福利健康班

公立学校共済組合宮城支部

TEL:022-211-3675