

ほけんだより 12月

津島市立暁中学校 保健室
令和3年12月23日

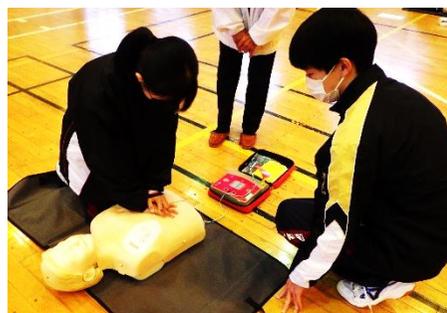
今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんはこの1年、元気に過ごすことができましたか？ 休み中は生活リズムが乱れがちですが、冬休みも健康で安全に過ごしてほしいと思います。年明けには、みなさんと笑顔で新年のあいさつができることを楽しみにしています。

12月の保健目標
冬の健康に
気をつけよう

心肺蘇生法・AED 講習会を行いました(2年生)

11月30日(火)、日本赤十字社愛知県支部より指導員の方を講師に迎え、2年生を対象として心肺蘇生・AED講習会を行いました。津島市赤十字奉仕団の方々にも、活動の見守り役としてご協力いただきました。

指導員より心肺蘇生法とAEDの使用法について学び、2人1組で実習を通して「胸骨圧迫・AED使用」までの一連の流れを体験しました。(新型コロナウイルス感染症の対策として、厚生労働省から、成人に対する「人工呼吸」は必要としないガイドラインが示されたため、今回も、心肺蘇生法は呼吸の確認と胸骨圧迫のみ行いました。)



【暁中学校のAED設置場所】職員室前廊下

※津島市HPで確認することができます

【市内のAED設置施設】

錬成館・津島市役所・津島警察署・ヨシツヤ津島本店・市内小中高等学校・医療機関 など

119番通報してから救急車が到着するまで、全国平均は「9分弱」です。その場に居合わせた人によって胸骨圧迫・AED使用がいち早く行われることが、その後の救命率に大きく影響します。AEDの設置場所を知っておくことも心停止の予防に役立ちます。緊急時は、大声で協力者を集め、多数で救助に当たることが大切です。



日本赤十字 指導員

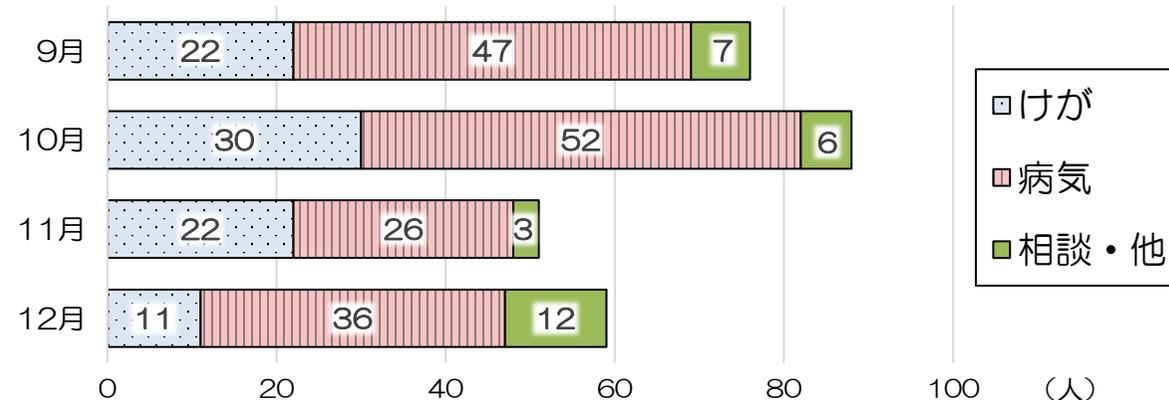
生徒の感想

- 心肺蘇生法は、思っていたよりも力が必要で、とても大変でした。もし誰かが倒れていたら、落ち着いて、講習で学んだ行動をしたいです。
- これから普段の生活の中でもAEDの場所を意識していけたらと思います。
- 何もしないで救急車を待っていたら、助かる確率が10%まで低下してしまうと知り、私はその間にできることをしたいと思いました。

保健室の利用状況(9~12月)

<保健室を利用した人数>

9月1日~12月17日調べ



利用者計：272人 1日平均利用者数：3.7人

けがの来室理由は「①痛み(24件) ②すり傷(17件) ③つき指(9件)」の順に、病気の来室理由は「①頭痛(70件) ②腹痛(48件) ③気持ちが悪い(41件)」の順に多く見られました。

サンタさんの健康クイズ

わかるかな？

右にある問題の○に入る言葉(ひらがな)を、下の口の中から消してってください。最後に残った文字を並びかえると、ある言葉が現れます。さて、何でしょう？(答えは裏を見てね)

は	ま	し	す	と	か
ん	は	ん	う	ら	ん
か	や	だ	ん	く	き
ち	お	ん	ち	つ	め
り	き	は	み	が	き
お	み	く	ろ	ん	す

- ①毎年4~6月に行う、健康な体を維持するためのいろいろな検査のこと。「健康○○○○」
- ②毎日3回○○○○をして、むし歯・歯肉炎を予防しよう。
- ③定期的に切ってね。手足の○○。
- ④毎日出るといいな「バナナ○○○○」。
- ⑤新型コロナウイルス感染症。新たな○○○○株の流行が懸念されています。
- ⑥大切な生活習慣「早寝・○○○○・朝ごはん」。
- ⑦感染症の予防には、空気の入れかえ(○○○)が大切です。
- ⑧いつも身につけよう。○○○○・ティッシュ。
- ⑨2022年は、○○年!

サンタさんの健康クイズ 答え

- ① しんだん ② はみかき ③ つめ ④ うんち ⑤ おみくろん
⑥ はやおき ⑦ かんき ⑧ はんかち ⑨ とら

<最後にあらわれる言葉> クリスマス

