

ほけんだより 3月

令和6年3月1日(金)
関城中学校 保健室
No. 11

3月に入り、まだまだ風は冷たいですが、少しずつ寒さも和らいできました。本校での新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行は現在落ち着いています。県内では複数の感染症が流行していますので、引き続き、日常生活での手洗いの徹底など感染予防対策に努めましょう。

3年生はもうすぐ卒業ですね。未来へ向かってより羽ばたけるように応援しています。

救命講習会について (2年生)

2月2日、筑西消防署関城分署の方を招き、保健体育の授業で救命処置の手順について学びました。生徒は大切な命を守るために、胸骨圧迫とAEDの使い方を中心に、真剣に取り組みました。



電極パッドを貼り付ける際にも、できるだけ胸骨圧迫を継続します。



胸骨圧迫を実施する際の正しい手の組み方、圧迫部位、深さ、速さを学んで実践しました。

突然、人が倒れたときは、全て心停止と考えて行動します。適切な対策で心臓突然死は防げます。

◎胸骨圧迫 ●強く：胸が約5cm沈むぐらいの力で

●速く：1分間に100～120回のテンポで

●絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

◎AED ○音声案内にしたがって操作します。

○電気ショックは機器が自動で判断します。(内蔵コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行われます。誤って作動することはないので、意識のない人に対してはできるだけ早く使います。)

*始めるのが早いほど、救命率は上がります！あなたの少しの勇気が非常に大切です！

◎関城中学校のAEDは、南校舎1階の職員室及びプール(冬季は保健室)に設置してあります。

AEDは学校以外にも、役所などの公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、陸上競技場などの運動施設には、ほぼ設置されています。事故や災害に備えて、よく行く場所ではどこに設置されているか、覚えておくようにしておきたいものです。

◎蘇生ガイドライン 2020 の重要ポイント (蘇生ガイドラインは5年ごとに改訂されています。)

○「意識の確認」「呼吸の確認」時に「判断に迷う」際は、「反応なし」「呼吸なし」と同様に「胸骨圧迫」を開始します。(人工呼吸やAEDではなく、まず胸骨圧迫をします。)

○AEDは小学校低学年でも成人モード、成人用パッドを使用します。AEDの小児用モード、小児用パッドは、未就学児に使用します。

【生徒の感想】

- 人を助けるような場面で出来るように、しっかりと覚えておきたい。胸骨圧迫が思っていたよりも大変だったので、周囲に人がいれば協力して助けられるようにしたい。
- 119番通報やAEDを依頼することなど、周囲の人に協力を求められるようにしたい。今回の実習で学んだことを、実際の場面で行えるように、迷わずに勇気を出したい。

がん教育について（2年生）

3月の道徳の授業において、がん教育を行います。2年生は保健体育の授業で、がんとはどんな病気なのか、何が原因なのか、がんの早期発見・がん検診の大切さ、がん患者への理解や共生等について学びます。がんは生活習慣と大きな関わりがあるため、健康的な生活習慣を心がけることで予防することができます。しかし、原因がよく分かっていないがんもあるので、生活習慣に気を付けていてもがんになってしまう可能性があります。そこで、がんを早期発見するために、大人になったら定期的ながん検診を受けることが大切となります。

がんについて学んだり考えたりし、がんと向き合う人々の気持ちを知ることは、自分や家族の健康や命の大切さに気付き、これからの自分のあり方や生き方を考えることにもつながります。がんについて学んだことを、普段の生活にも生かしてほしいと思います。

主ながんの種類	「がんの予防法」

むし歯の治療を

むし歯は治しましょう！

むし歯はそのままにしておくと、どんどんひどくなりますので、まだ歯の治療が済んでいない人は、早めに治療をしましょう。



3年生へ 共感する力のある人になってください

卒業を控えた3年生のみなさん、これまでの人間関係に関わる様々な実体験を経て、自分がこういうことをすれば相手はこんなふうに感じるということを学んできたと思います。また、言うてはいけないこと、やってはいけないことを経験的に理解し、人を傷付けるような行動を抑えることもできるようになったことでしょう。自分の幸せだけでなく、人の幸せをともに喜び、人の苦しみを理解して寄り添うことのできる人は、より幸せになれるでしょう。これから、それぞれの新しい道がスタートします。皆さんの健康と活躍を祈っています。がんばってください。

この一年間、保健室でもみなさんのいろいろな表情を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。その一年も残りわずかです。みんなが楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。辛いことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。そのがんばりはきっと、心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。一年の区切りに「一年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。