

ほけんだより12月

千葉市立末広中学校

【12月の保健指導】R7. 12. 16 (火)

保健目標: 冬の感染症を予防しよう

～完璧な手洗いをマスターしよう！～

【今後の保健行事等】

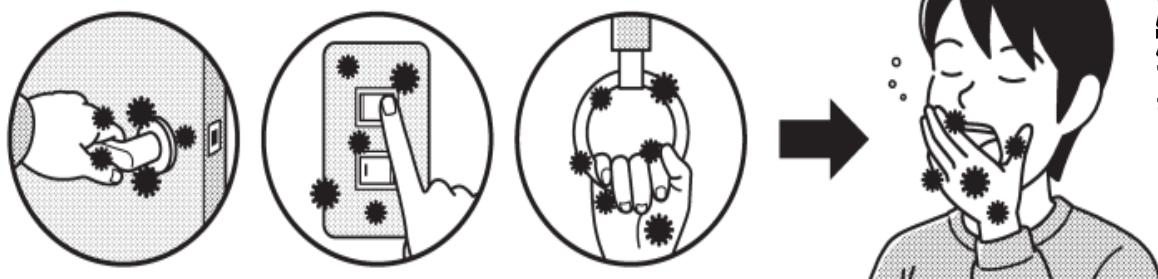
～12/17 (水) 保健委員会 手洗い実験
冬休みの課題 (冬休みのしおりに記入して！)

- アウトメディアチャレンジ
- AEDを探してみよう！

12/18 (木) 自然教室前健康調査〆切・

今年は、例年より早い時期からインフルエンザが流行っています。感染症にからないようにするには、ウイルスや病原菌が、口や鼻から体の中に入らないようにすることが重要です。昨年度に引き続き、保健委員会が「手洗い実験」を実施しています。完璧な手洗いをマスターして、リスクを減らしましょう。そして、「睡眠・栄養・運動」で、病原体に負けないよう自分自身の免疫力を高めて、この冬のシーズンも元気に過ごせるようにしましょう。

日常生活で色々なところを触れる手を、清潔にして、感染経路を遮断しましょう。



★手洗い実験で
一番洗い残しが多いのは、
北招先です！

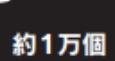
石けんを使って、手洗いをすることで、手についたウイルスを大幅に減らすことができます。

手についた
ウイルス



手洗いなし

1/100



流水で
15秒すすぎ

1/1万



ハンドソープで
10秒もみ洗い後、
流水で15秒すすぎ

1/100万

「ハンドソープで
10秒もみ洗い後、
流水で15秒すすぎ」
×2セット

数百個

数個

※森功次ほか「Norovirus の代替指標として Feline Calicivirus を用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討」
『感染症学雑誌』80(5):496-500,2006

参考文献：少年写真新聞社「保健通信」11月号

【保護者の皆様へ】

*1年生心電図検査結果（10月実施分）：通知がなかった人は「正常範囲」です。

*療養報告書について：出席停止となる感染症に罹患した場合、お子様が回復

して登校する際に、必ず「療養報告書（保護者記入）」を持たせてください。

（用紙は、末広中 HP からダウンロードできます）



いのちを守る教育

～救命講習を実施して～

11月26日(水)

2年生・E組

〇〇〇〇脳神経外科 〇〇〇〇〇先生、学校医 〇〇〇〇先生、中央消防署の皆様、救急救命士、看護師、医師として救命の最前線で活躍されている方々、34名にお越しいただき、救命講習を実施しました。

「人が倒れている時にどうしたらよいか」「胸骨圧迫の仕方」「AEDの使い方」「人工呼吸の仕方」などを学びました。そして、救急車が到着するまでを想定した「20分間の胸骨圧迫」を友達と協力して必死に取り組み、命の大切さや重さを実感しました。終了後には、消防署から「参加証」をいただきました。

【4つの勇気】

- 1 倒れている人がいたら声をかける勇気
- 2 反応がなかつたら人を呼ぶ勇気
- 3 自分で胸骨圧迫を開始する勇気
- 4 音声指示が出たら、
AED のオレンジボタンを押す勇気

【生徒の感想】

- *胸骨圧迫は、思っていた以上に力が必要だった。(多数)
- *胸骨圧迫を2人で行った時と4人で行った時では、人が多い方が楽だった。人を集めることの必要性が身にしみてわかった。
- *圧迫する位置、力の大きさなど、工夫しなければならないことが多く、しかも周囲とコミュニケーションを取りながらしなければいけないところが、さらに難しいことだった。
- *一分一秒を争うような速さで、適切な処置が必要だとわかった。
- *実際の状況をイメージして行い、安全確認や人と協力することの大切さを学んだ。もしもの時に、少しでも行動できる人になりたい。
- *大きい声を出して、助けを呼ぶのが一番大切だと思った。
- *4つの勇気を思い出して、行動に移したい。
- *一人の人を助けるために、たくさんの人の力が必要なことを知り、自分も将来、その一員になりたいと思った。
- *できるだけ早くAEDを持ってくるために、AEDがある場所を知っておく必要がある。
- *119番通報の仕方を教えてもらい、とても勉強になった。
- *自分たちの行動で、命が救われるのだとわかった。
- *技術だけでなく、勇気・責任、そして、命の大切さを学んだ。
- *講師の方々は、すごいし、かっこいいなと思った。(多数)



【胸骨圧迫の練習】



【AEDの使い方】



【AEDを用いた心肺蘇生法】



【器具を用いた人工呼吸】

私たちの勇気と行動が
命を救う一歩になります。
定期的に熟講して、いざと
いう時に備えましょう。