



ほけんだより12月



千葉市立末広中学校

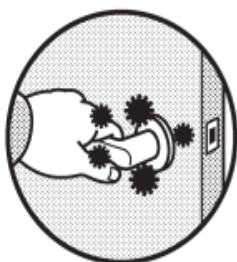
【12月の保健指導】R7. 12. 16（火）

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！～

今年は、例年より早い時期からインフルエンザが流行しています。感染症にか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、
北拍先です！

石けんを使って、手洗いをする事で、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



約100万個

手洗いなし

1/100



約1万個

流水で
15秒すぎ

1/1万



数百個

ハンドソープで
10秒もみ洗い後、
流水で15秒すぎ

1/100万



数個

「ハンドソープで
10秒もみ洗い後、
流水で15秒すぎ」
×2セット

※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 反応がなかったら人を呼ぶ勇気
- 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)



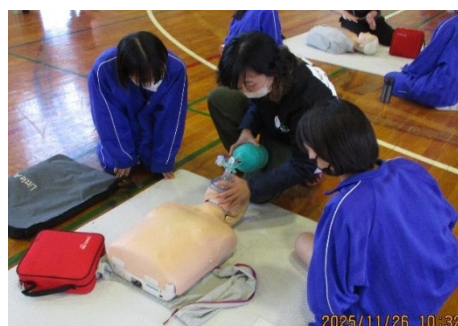
【胸骨圧迫の練習】



【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。
定期的に受講して、いざと
いう時に備えましょう。**