

ほけんだより 3月号

2023. 3. 6
国府中学校 保健室

学校保健目標：たくましく「生きる力」を育むための健康的な生活習慣の確立



～2月の保健室～（全校生徒：521人）

	2/1 (水)	2/2 (木)	2/3 (金)	2/6 (月)	2/7 (火)	2/8 (水)	2/9 (木)
欠席人数	43	39	35	51	47	43	41
保健室来室者数	4	2	2	3	0	1	3
保健室で1時間休養した人	0	0	0	1	0	1	0
	2/10 (金)	2/13 (月)	2/14 (火)	2/15 (水)	2/16 (木)	2/17 (金)	2/20 (月)
欠席人数	45	53	48	42	40	43	47
保健室来室者数	3	2	8	1	2	4	3
保健室で1時間休養した人	1	0	3	0	0	0	0
	2/21 (火)	2/22 (水)	2/24 (金)	2/27 (月)	2/28 (火)	※欠席人数に出席停止者数は含まれていません ※2・2・24日は学年末テスト	
欠席人数	48	35	37	41	40		
保健室来室者数	3	0	1	1	2		
保健室で1時間休養した人	2	0	0	0	1		

今年度の保健室利用状況です

○けが **197**人 ○病気 **328**人

○相談 **6**人 ○その他 **0**人

(※R4.4～R5.2)



今年度の傾向

保健室の来室が多かった月は、9月の運動会シーズンでした。年度初めの5月、残暑厳しい10月も多く、病気は頭痛が、けがは擦り傷、打撲が多かったです。

～保健室より、1年間をふり返って～

今年度も一年間、みなさんと国府中学校で毎日と一緒に過ごすことができ、とても幸せでした。保健行事を中心にたくさんの生徒と関わり、私自身の今年度の目標であった「生徒全員の名前と顔を覚える」も達成することができました。

1年間をふり返ってみると、保健室への来室生徒は少なく、その一方で欠席生徒が多かったように感じます。本校の課題であり、特に生活習慣が影響していると感じています。子どもの頃に身についた生活習慣を、大人になってから改善するのは難しいです。だから今、規則正しい生活習慣が大切です。健康を保つ三要素、「食事」・「睡眠」・「運動」、年度末のこの時期に、基本的なことをもう一度ふり返ってみてください。朝ごはんはしっかり食べていますか？8時間の睡眠がとれていますか？登下校は自分の足をつかっていますか？毎日の習慣が、あなたの健康を味方してくれますよ。

最後に、保健だよりをいつも読んでくれた生徒のみなさん、学校保健活動にご協力いただいた保護者や地域の皆様、学校医・学校薬剤師の先生方、本当にありがとうございました。来年度も、子どもたちの笑顔あふれる学校でありますよう、願っています。



養護教諭 清水 和佳奈



みなさんからの質問に、東出張所の消防士さんが答えてくれました！

(※一部を抜粋しています。すべての質問に対する答え、3月中旬に更衣室前廊下に掲示予定です)

雨や台風、雪などで救急車が動かない場合はどうするの!?

救急車の出動は天候に左右されません。救急車が通れないような狭い場所であっても行かなくては いけません。



山奥などの遠い場所の場合、どれくらいで救急車は来てくれる?

救急車の平均到着時間が約8分前後と言われています。山奥やへき地では、それ以上かかることが予想されます。そのため、今回講習で学んだ救急処置を、救急隊が到着するまで続けてください。

最大、何分くらい胸骨圧迫をしたことがある?

状況にもよりますが、1時間以上、胸骨圧迫を続けることもあります。防府消防では、より質の高い胸骨圧迫を実施するため、「自動心マッサージ器」を導入しています。搬送中でも継続して胸骨圧迫を行うことができ、救命率の向上が期待できます。



雨の日で、雨をしのぐ建物がないときはどうするの!?

傘や、救助者(自身)が着ている服などで対応してください。

AEDのある場所の見つけ方、学校以外だとどこにあるの!?

たくさんの方が利用する施設に設置されることが多いです。医療機関、市役所、公民館、デパート、駅など。最近では、AEDの設置場所を教えてくださいのアプリもあります!



人が倒れて救急車を要請しているときに意識が回復した場合でも、そのまま待った方がいいの?

救急処置の途中で意識が回復した場合は、救命処置は中止しますが、AEDの電極パッドは貼ったまま、「回復体位」にして救急隊の到着を待ちます。救急隊が到着したら、倒れていた状況や実施した応急手当、AEDのショックをした回数などを、できるだけ詳しく教えてください。

もし周囲に危険があるとき、倒れている人はどうしたらいいの!?

すぐに119番通報を行い、通信指令課の指示を受けてください。救助者自身の安全が確保できない限り、倒れている人には接触しないでください。自身の確保が第一優先なので、すぐに安全な場所に移動し、救急隊の到着を待ってください。

小さい子でも胸骨圧迫のスピードが大人と同じなの?

どの年齢でも圧迫の速さは変わらず、1分間に100回~120回の早いテンポで連続して絶え間なく行ってください。