

ほけん+ごよう



平成 28 年 9 月 1 日
城山中央小学校
ほけんしつ

長い夏休みが終わりました。みなさんの夏休みはいかがでしたか？
暦の上では季節は秋になっています。道端の草花や虫の声が夏とは少しちがっていませんか？みなさんが夏休み前に植えたウエルカムフラワーズのコスモスも咲き始めました。コスモスの原産地はメキシコです。高原地帯などの厳しい環境でもしっかりと育つ強い花です。スポーツの秋とも言われる季節になりました。しっかりからだを動かして、免疫力を高め、コスモスのようにウイルスに負けない強いからだを、今のうちから作っておきましょう。



9月9日は【救急の日】です。保健室には、すり傷やうちみなどのケガで来室する人が多くいます。まずは洗ってきて!!と言われてから洗いに行く人も多くいます。けがした時にどうするかを紹介しますので、自分でできることはしっかり処置しましょう。

☆走っていたら転んで

すりむいてしまった!!

こんなときの
応急手当は？



- ① つばをつけておく。
- ② 水できれいに洗う。

正解...②

砂や泥がついたまま傷を放置すると、傷口からばい菌が入ってしまいます。きれいに洗いましょう。



☆ボールをとったら、

突き指をしてしまった!!

こんなときの
応急手当は？



- ① 氷水などで冷やす。
- ② 指を引っ張る。

正解...①

突き指を引っ張ると、悪化してしまいます。ケガをした指が動かないようにして、冷やしましょう。



☆強い風がふいてきて、
ホコリが目に入った!!

こんなときの
応急手当は？



- ① 目をこすって取る。
- ② 水を入れた洗面器に顔をいれて、まばたきをする。

正解...②

汚れた手で目をこすると、目を傷つけてしまったり、ばい菌が入って炎症を起こすことがあります。



じどう ほごしゃ せっちばしょ か
児童および保護者のみなさま、AEDの設置場所が変わりました。



体育館工事のため、今まで体育館の中に設置していたAEDを一時的に保健室へ移動しました。保健室は、1階の一番東奥にあります。入口から入ってすぐ左手の棚の上に、段ボール箱の中に入れて置いてありますので、機会があったら確認してください。なお、体育館工事が終了次第、元の位置に戻しますのでご了承ください。よろしくお願いいたします。

ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

学校保健・安全・給食委員会を開催しました。

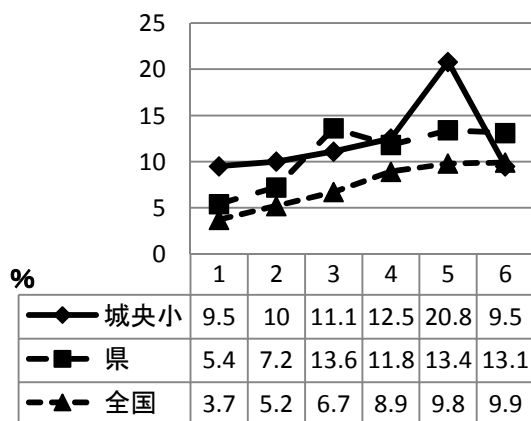


平成28年7月25日（月）、夏休みの初日に『学校保健・安全・給食委員会』を開催しましたので、その内容の一部をご報告いたします。当日は、学校医 藤垣義浩先生、学校歯科医 三木正紀先生、学校薬剤師 廣田 孝之先生およびPTA役員のみなさまがたにお集まりいただき、委員会を開催することができました。委員会の内容は、下記のとおりです。

- 1 校長あいさつ
- 2 学校医紹介
- 3 報告 ○学校給食：食事のマナー週間の実施について
○学校保健：健康診断の結果報告
○体育：新体力テストの結果報告
○安全：竜巻の避難訓練について



肥満度20%以上の児童の割合(男子)



報告の中で気になる点については、肥満度20%以上の児童が目立ち、特に、男子は県・全国の平均値を上回る結果であったこと。栃木県の肥満度は全国の中でも高いほうであり、今後、食生活や運動を含めた生活習慣の改善に関する指導の強化が必要になってくるという点。新体力テストの結果からは、反復横跳びの平均値が本校は宇都宮市の平均を下回る結果であったこと。この結果を受けて、体育の授業では、落ち込んでいる部分の強化を図る目的において、準備運動（サーキットトレーニング）の中に【ラダートレーニング】を取り入れる点の2点でした。

続けて、学校医 藤垣義浩先生から「小児糖尿病」についての講話を全教職員参加で聴講しました。糖尿病の歴史、Ⅰ型とⅡ型の違い、治療方法、予後などについて、丁寧に説明していただきました。本校児童は肥満度の割合が高いことから、小児であってもⅡ型糖尿病を意識しながら生活習慣の改善を図る必要があると感じました。合わせてこの日は、「エピペン」の使い方についてもご講話いただきました。【学校におけるアレルギー疾患対応資料（文部科学省）】を活用し、全教職員およびPTA代表のみなさまとエピペン使用に関するDVDを視聴しました。適切な判断基準について理解し、練習用のトレーナーを使い、実際の打ち方について再確認しました。1年に1回はエピペンに関する研修を行っていますが、全教職員が緊急時に適切な対応ができるよう、今後も研修を積み重ねていきたいと思



います。今回は、学校薬剤師 廣田孝之先生が使用期限が過ぎた旧式のエピペンを持参し、ペットボトルに実際に刺して見せてくださいました。針の太さは約1.2mm、長さは約1.5cm、輸血をするときに使用するような太い針だということが実際に見てよく分かり

ました。学校医の先生方のご協力により、大変充実した委員会となりました。本委員会および学校医講話に関してご質問がある場合、学校担当者（養護教諭）までお問い合わせいただけると幸いです。