

保健だより 6月



R5年6月
大田原市立金田北中学校
養護教諭 國峯

梅雨に入り、雨が続いて気温も湿度も高めでジメジメと蒸し暑さを感じるようになってきました。学校では、「クールビズ」として、従来の衣替えではなく、「気温や場に応じた服装」について、自分で適切に判断できるように支援しています



健康診断について

4～6月に健康診断を実施しました。

生涯にわたって健康で過ごすための基礎となるものです。ぜひ自分の健康管理に役立ててください。受診が必要とされた生徒には個別にお知らせをしていますので、医療機関で受診をしていただきますようお願いいたします。

結果の一覧は前期の通信票（10月、終業式）と一緒に配布します。

6/23 現在、腎臓検診二次、心臓検診（判定委員会にかかっている生徒）の結果返却がまだです。検査機関より通知がありましたらお知らせします。



学校医（内科）	橋本 憲一 先生	（橋本内科クリニック）
学校医（眼科）	原 道子 先生	（原眼科医院）
学校歯科医	桜岡百合子 先生	（桜岡歯科医院）
学校薬剤師	高石 沙樹 先生	（セイワ薬局）

AED（自動体外式除細動器）が設置されています

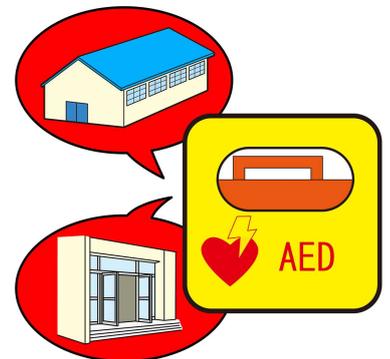
金田北中には、2台のAEDが設置されています。

- ①生徒昇降口（公衆電話の向かい側） ②体育館の玄関

AEDとは、心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用することができます。

緊急時には、生徒の皆さんに「AEDを持ってきて!」と頼むこともあるかもしれません。場所をチェックしてください。また、近隣で設置している場所も確認しておくとう安心です。

6月、安全安心な学校生活を送るために、教職員で救命、AED使用法の研修を受けました。



「万全」で臨む!

熱中症対策

の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



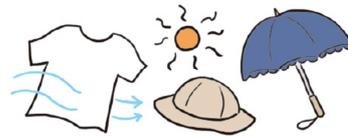
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

保健委員会 生徒集会で発表しました

5月31日、保健委員会の3年生が生徒集会で「よい姿勢について」「手洗いのポイント」について発表しました。「立ったときのよい姿勢」について、ポイントを解説し、実際に各教室でよい姿勢を実践しました。

昨年度は「座ったときのよい姿勢」を取り上げたので、これで姿勢マスターかもしれませんね。

手洗いについては、汚れの残りやすいところなどを石けんで丁寧に洗うことや、洗い終わった後に清潔なハンカチで手を拭くことなどをお知らせしました。

今回の発表にあたり、保健委員会3年生が協力してスライドをまとめ、原稿を考え、堂々とプレゼンすることができました。金田北中生が健康で過ごせるお手伝いのできたのではないのでしょうか。

