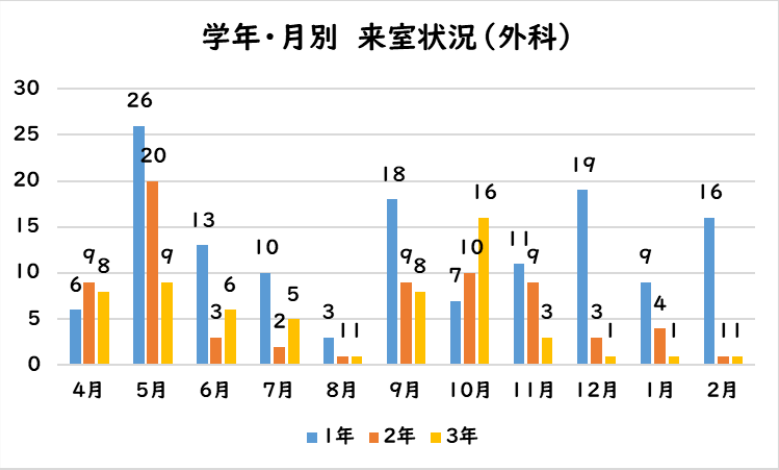
保健だより3月号

佐世保市立日野中学校
R6.3.8　発行担当者:増元

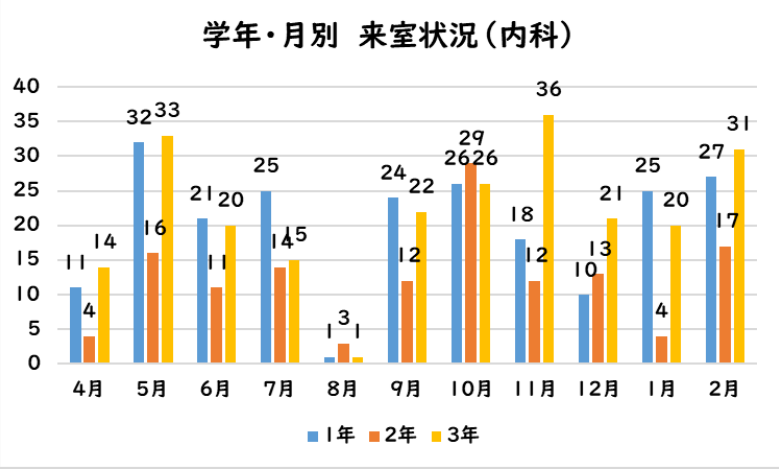
今年度を振り返ると、大きな出来事のひとつに新型コロナウイルスが第5類に移行したことが挙げられます。これによって、コロナ禍以前の学校生活を少しずつ取り戻すことができました。
前へ、前へと進んでいく中で、コロナ禍のことを思い出す機会もだんだんと減ってきていますが、あの時期の混乱や不安を思えば、制限のない日常がより大切なものに感じられます。

学校保健活動についても、昨年度よりも多くの保護者の皆様にご協力をしていただきました。心より感謝申し上げます。直接顔を合わせて意見交換をできることがとても有難く、今後の活動に向けたヒントをたくさんいただきました。今年度の気づきや反省を次年度につなげていきたいと思いますので、今後もどうぞよろしくお願い致します。

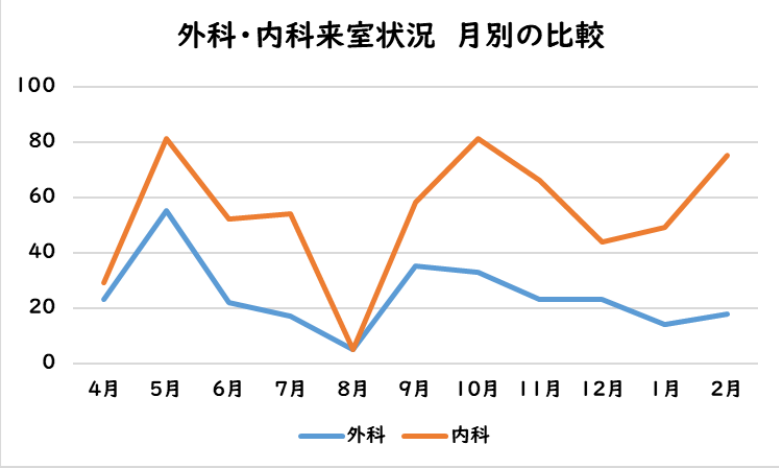
…ー…ー…ー今年度の保健室利用状況についてー…ー…ー…



５月は体育大会関連のけが（擦り傷）で来室者が増えました。
９月は１年生の野外宿泊活動があり、カレー作りの時に火傷をする人が多く、次年度は一層の注意が必要です。
全体として、昨年と比べると骨折など骨に関する大きなけがが多い１年でした。強い身体づくり、けがをしない・させない意識のさらなる向上を目標にする必要があります。



年間を通じて最も多かった来室理由は頭痛でした。中には、強い吐気を訴えたり、涙が出るほど強い痛みを訴える生徒もいます。頭痛が強い・頻回である場合は、一度病院を受診されることをおすすめします。
頭痛・腹痛に関して、自分の痛みが起こりやすい状況を理解している生徒が多く、これはとても重要なことだと感じています。自分の身体の特徴や傾向を知り、対策を立てていきましょう。



１年間の保健室利用の様子を振り返ってみると「グラウンドでこけた時は、保健室に来る前に傷口を洗浄してくる」「使ったベッドをきれいに整える」「保健室利用の友だちに優しく寄り添う」「体調の悪い生徒がいることを走って知らせにくる」など、生徒のみなさんの優しい姿、きちんとした姿がたくさん思い浮かびます。
今年度も残りわずかですが、けがや病気に十分注意し、最後まで元気に過ごしましょう。

……ー……ー食事は落ち着いて・よく噛んで食べましょうー……ー……

２月末に、他県の小学校で給食時の窒息事故が発生しました。殆どの歯が永久歯に生え変わっている中学生の時期は、咀嚼力が安定していると言えますが「ふざける」「慌てる」ことがあれば、窒息事故につながる可能性は大きく高まります。

今回の事故を受け、本校では、給食時に放送で「自分に食べられる量を、慌てずよく噛んで食べること」を伝え、職員間では、窒息事故発生時の対応について確認をしました。確認した内容を掲載しますので、ご家庭でもお役立てください。

窒息事故発生時の対応（日本医師会ホームページを参照）

窒息している人をすぐに発見することが重要です。
親指と人差し指で、のどをつかむ仕草は「窒息のサイン」と呼ばれます。
※低年齢児では明らかなサインがみられないことがあるため、顔色や呼吸の様子などを見て素早く判断する。

反応がない場合

１１９番通報、心肺蘇生を行う。途中で異物が見えた場合は取り除くが、見えない場合はやみくもに探さず心肺蘇生を行う。

反応がある場合

救助者が１人しかいない場合は異物除去を優先する。
まず①背部叩打法を試みて、効果がなければ②腹部突き上げ法を試みる。※妊婦や乳児は①背部叩打法のみ。

腹部突き上げ法を実施した場合は、内臓を傷つける可能性があるため救急隊にその旨を伝える。

②腹部突き上げ法

- 要救助者の背後から腹周りに手を回す。
- 片方の握りこぶしの親指側を「へそより上、みぞおちより下」に当てる。
- もう片方の手で、握りこぶしの手を握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。

①背部叩打法

要救助者の後ろから、手のひらの基部（付け根）で左右の肩甲骨の間を力強く何度も叩く。

……ー……ー……ー……治療や相談はできていますか？……ー……ー……ー……

歯や目など、治療が必要なところはありませんか？
また、新年度に向けて不安なことを抱えたまま過ごしていませんか？
新年度が始まると、体育大会の練習や健康診断をはじめ、年度初めの活動でとても忙しくなります。忙しさを理由に、心身の負担を我慢することのないように、比較的時間がある今、治療や相談にいくことをおすすめします。

……ー……ー……ー……ー……ー……ー……ー……ー……ー……ー……ー……ー……ー……ー……