



保健だより9月号



佐世保市立日野中学校
R4.9.2 発行担当者:増元

37日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。

久しぶりの学校生活で、この1週間は疲れた人も多いと思います。家庭での時間や、週末の休みを大切に、少しずつ調子に戻していきましょう。

また、秋が深まっていくにつれ、過ごしやすいお天気が増えますが、気温・湿度の変化で体調を崩さないよう十分注意が必要です。暑くない日でも十分な量の水分補給を心がけましょう。

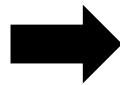
.....身体測定・視力検査を実施しました.....

8月30日に2年生、31日に1・3年生の身体測定と視力検査を実施しました。

視力検査については、事前にお知らせしていたように「4月の視力検査結果が裸眼視力A・B」の生徒のみ実施しました。

【 4月裸眼視力A・Bの生徒 8月の視力結果 】

	A	B
1年	40	8
2年	53	14
3年	50	10



	A	B	C	D
1年	33	11	2	0
2年	51	3	2	0
3年	39	7	0	0

文部科学省が公表した2021年度「学校保健統計調査」によると、「裸眼視力1.0(A)未満」の児童生徒の割合は年々増加傾向で、小・中学校では過去最高となっています。

心身に悪影響を及ぼさないメディア使用方法を意識し、実行することが大切です。

【 20-20-20ルール を知っていますか？ 】

「the 20/20/20 rule」とは？

「20-20-20ルール」とは・・

パソコンやタブレット端末、スマホなどのデジタル画面を20分見たら、20秒間、20フィート(6メートル)以上離れたものをみて休憩する、というもの。

これにより視力低下や眼精疲労などを防ぐことができると言われています。タブレットなどの端末を使用する際は、時間を区切って使用するよう意識しましょう。

.....メディア安全教室を開催します.....

10/25 (火) 15:15~16:05に、1・2年生と保護者を対象にメディア安全教室を開催します。

事前に案内文書を配布します。保護者の皆様もぜひご出席ください。

.....9月9日は「救急の日」です.....



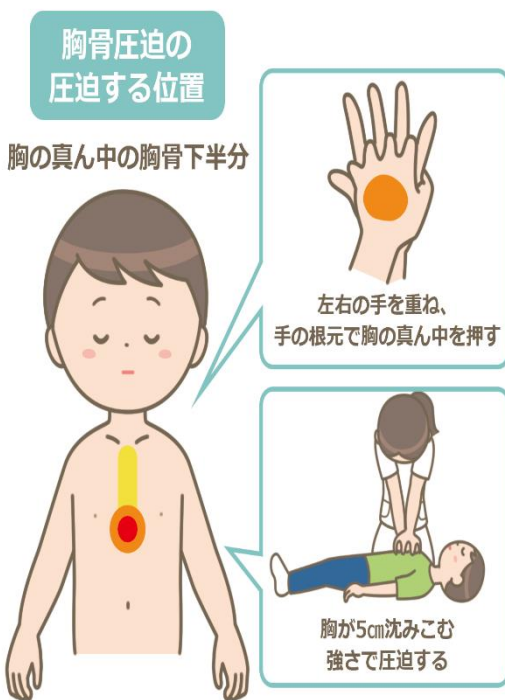
毎年9月9日は「救急の日」です。

救急の日は、救急医療関係者の意識向上とともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、1982年に厚生労働省によって定められました。また、「救急の日」を含む1週間は「救急医療週間」とされています。

本校では、8月19日に佐世保西消防署の方々を講師にお招きし、職員のAED講習会を実施しました。感染症への対応等も含め、大変お忙しいなかにも関わらず大変丁寧にご指導していただき、学び多き時間となりました。

安心・安全な学校づくりのために、今後も職員の研修の場を設けていきたいと思えます。

胸骨圧迫・AED使用の方法について確認しよう



胸骨圧迫のポイント

- 強く** ... 胸が5cm沈む程度
- 速く** ... 1分間あたり100~120回
- 絶え間なく** ... AED使用時以外は胸骨圧迫をやめない!

要救助者の骨が折れても胸骨圧迫を続ける!

- ...力加減も不要です。
- しっかりと胸骨圧迫を行いましょう。

呼吸の有無がはっきり判断できないときも胸骨圧迫をする!

- ...心停止でない方に、誤って胸骨圧迫をしてしまっても、血液の流れに支障はありません。心停止かどうか判断に迷ったら、胸骨圧迫を開始しましょう。

AEDを使うために必要な資格はありません。

- ...AEDの電源を入れると、音声ガイドが「〇〇をしてください」と教えてくれます。落ち着いて使用しましょう。



「電気ショック不要」のあとも胸骨圧迫を続ける。

- ...「電気ショック不要」 = 心拍再開ではありません。不要な時は「電気ショックは不要です」との音声流れますが、心拍が再開したとは限らないので、反応や呼吸がなければ胸骨圧迫を続けます。

AEDは日頃の管理と備えが重要!

- ...AEDの電池やパッドには使用期限があります。十分注意して管理することが必要です。

