

ほけんしつの一と

～行事盛りだくさんの2学期も健康第一で！～

令和4年8月30日

No.5

川越市立霞ヶ関東中学校

保健室

38日間の夏休みが終わりました。早かったですか？長かったですか？新型コロナウイルス感染症の第7波から始まった夏休み。どんな夏休みを過ごしたのでしょうか。機会があったらぜひ聞かせてください。

2学期はすぐに体育祭があり、新人戦、地域体験講座、合唱コンクールといった学校行事が盛りだくさんです。昨年度中止になってしまった行事を行う予定です。もちろん、感染予防対策を行った上での実施になりますので、みなさんの協力が必要です。いつもいつも耳にタコができるくらい言われていると思いますが、感染予防対策の基本は「手洗い」「マスク着用」「換気」です。引き続き、全員で徹底して取り組みましょう。登校前に体調がすぐれない場合は、登校を控え、自宅で休養するようにしてください。

「もしも」に備えて・・・

霞東中のAEDは

2階職員玄関付近にあります！



9月は記念日がたくさんあります。

1日は防災の日。災害に備えて、保護者の方と避難場所は決めていますか。

9日は救急の日。自分がケガをした時に正しい手当ができますか。また、もし急に倒れた人がいたら、どうしますか。「もしも」の時に何ができるか、考えてみましょう。

災害時非常持ち出し品について

災害時には身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。

その時にどのようなものを持っていけばよいでしょう？

●一次持ち出し品

避難時にすぐに持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。水、食料（調理不要なもの）、懐中電灯、携帯ラジオ、包帯など救急医療品、タオルなど生活用品。レジャーシートや筆記用具もあるとよい。さらに、マスクや消毒液などの感染症対策グッズもあるとよいでしょう。

●二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができたなら避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。水、食料（少し多めに）、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品



そして、17日（土）はいよいよ体育祭ですね！本番までけがや熱中症に気をつけて練習しましょう。「もしも」けがをしてしまったときには応急手当の仕方を参考にしてくださいね。

すり傷・きり傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗いながしましょう。血が出ている場合には清潔なハンカチやガーゼでおさえて、血をとめましょう。

傷口を心臓より高く上げると、血がとまりやすいですよ。

打ぼく・ねんざ

氷などで冷やし、安静にします。

鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。

やけど

すぐに流水や氷で冷やしましょう。

応急手当は治療ではないので、処置後の状態により、専門医に診てもらおうと安心です。



今年度もいのちの教育を推進します！

～第3学年「がん教育」出前講座の開催について～



川越市では、「いのちの教育」として「がん教育」「救命教育」「性に関する指導」を推進しており、本校でも昨年度に引き続き、外部講師と連携した「いのちの教育」に取り組んでいきます。

第1弾は第3学年の「がん教育」出前講座です。

生涯のうち、国民の2人に1人ががんにかかるといわれています。がんは命にかかわる病気ですが、現在では、早期に発見し、適切に治療をすれば、治らない病気ではなくなってきました。

がん教育を通じて、がんの正しい理解や、生きること、命の大切さを理解してほしいと願っています。

日時：令和4年9月29日（木）5・6校時

場所：本校体育館

講師：G M 先生

埼玉医科大学総合医療センター（緩和医療科・呼吸器外科）

フェリス女学院大学音楽学部（非常勤講師）



※保護者の方(全校対象)で、参観を希望される方は、9月21日(水)までに養護教諭へご連絡ください。

なお、今後の感染症感染拡大状況によっては、開催等を変更する可能性がありますことを申し添えます。

また、11月10日(木)の第1学年がん教育では NPO 法人くまがやピンクリボンの会の方を講師にお招きする予定です。

【今年度の「いのちの教育」実施予定】

○11月10日（木） 第1学年がん教育 NPO 法人くまがやピンクリボンの会の講演

○12月 1日（木） 第3学年性感染症予防出前講座 埼玉医科大学病院 T S先生の講演

○救命教育は第2・3学年の保健体育科の授業で行います。

受診率100%への道（令和4年8月22日現在）

夏休みの三者面談で、担任の先生から、治療や相談が必要な人で治療のお知らせの提出が確認できていない人にお話があったと思います。

夏休みに入る前のほけんだよりでもお伝えしましたが、むし歯は痛くなってからでは治療が長引いてしまうこともあります。「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の「むし歯」や「C0」に○があった人は早めに歯医者へ行くことをおススメします。

また、全国的にも小中学生の視力が低下傾向にあるといわれています。視力も自然には回復はしませんし、メガネをかけていても低下してしまうこともありますので、「視力検査結果のお知らせ」を受け取った人は眼科へ行くことをおススメします。



※夏休み中に受診した人は病院で記入していただいた治療のお知らせを提出してくださいね！

内科	眼科	視力	耳鼻科	歯科
38%	100%	30%	39%	30%