

ほけんだより

令和4年9月9日
瀬戸市立にじの丘中学校
NO.13 保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まって、1週間余り。生活リズムは、学校モードに切り替わりましたか。

スポーツフェスティバル（SF）の練習も始まりました。健康管理をしっかりと、けがなく、安全に行事を成功させましょう。重要なことは、「睡眠」と「食事」です。意識してたっぷりとるようにしましょう！



身体計測の結果(学年・性別平均)

(9月8日計測分まで)

	7年生		8年生		9年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	154.8	152.7	162.5	155.8	164.9	156.4
4月との比較	2.8	1.5	2.0	0.8	0.8	0.6
体重 (kg)	45.3	42.5	50.2	48.1	51.9	50.8
4月との比較	1.6	0.7	1.2	-0.2	-0.1	-0.2

< BMI (Body Math Index) を計算してみましょう。 >

BMIは、身長と体重から計算する体格(肥満度)を知るための指数です。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で計算します。

※ 例えば、155cmで50kgの人なら・・・

$50 \div 1.55 \div 1.55 = 20.8$ になります。

18.5未満	やせ傾向
18.5以上25未満	標準(一般的な標準は22)
25以上30未満	肥満傾向
30以上	高度肥満



kosugi

体重が大きく減少している人が何人かいました。夏バテや激しい運動などで減少することはありますが、異状が隠れている場合もありますので、個別に声をかけます。

発育に関して不安や心配があれば、保健室にきてくださいね！

治療は終わりましたか



定期健康診断の結果、低視力、むし歯など再検査・治療が必要な人に「受診のおすすめ」を渡してありますが、病院には行きましたか。

治療(検査)が終わったら、受診先で証明を受けて、用紙を学校に提出してください。受診する前に「おすすめ」の用紙をなくしてしまった人は、再発行できますので、担任の先生に言うか保健室にきてください。また、「受診したが、証明用紙をなくした」という人や「直接メガネ屋さんでメガネを作ったので、眼科には行っていない」という人も知らせてください。

※ まだ受診していない人は、一日も早く受診しましょう！

9月保健目標 「けがの予防につとめよう！」

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする？

9月9日は
救急の日



あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。



はな血
鼻をつまんで下を向く。
なげなげに止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

上を向いたり
横になったり
首の後ろを冷たいタオルで冷やさないで！



心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡

RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!



おぼえておいてね♡

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却
圧迫・挙上!

【中学生たちがAEDで先生の命を救う】

2022年2月3日 NHK

こんな見出しのニュースをみつけました。

今年の1月、休日の部活動中、突然倒れた顧問の先生の命を部員たちが救ったという記事です。

「先生大丈夫ですか？」ってみんなで駆け寄って、耳元や顔のあたりで叫んだんですが、全然反応がなくて、手首触ったりして明らかに冷たくなっていて、その後首とか目とかも確認して、明らかにまずいって状況になって」

「必死に（胸骨圧迫を）やっていたんですけど、一向に（意識が）戻る気配がなくて、とても生きているような目じゃなかったんで、まずいなと思いました。取ってきたAEDを受け取ってチャックを開けて、音声案内に従いながらパッドを一輝くんと2人で貼っていきました」

AEDの音声に従って電気ショックを2回したあと、胸骨圧迫を続けながら、救急隊の到着を待ちました。倒れてから隊員の到着までの10数分。中学生だけで必死に救命処置を続けたのです。なぜ中学生たちは、とっさに救命の行動ができたのか。

そこには、**【生かされた 保健体育の実習】**の文字がありました。

中学2年の保健体育の授業では、救命救急の学習をすることになっています。もちろん、にじの丘中学校でも、8年生で実習をしています。ニュースの学校の生徒たちも、「授業を受けていなかったら、もっと混乱してできなかったかもしれない」と言っていました。

いつ、誰の身に起こるのかわからない事故や急病。周りの人のとっさの行動が命を救います。救命救急に関心をもってほしいと思います。

<問題> にじの丘学園のAEDはどこにあるでしょうか。

※クラスのみみんなで考えてみましょう。正解は、担任の先生に聞きましょう。

