

ほけんがより



氷上西高校 保健室



長かった夏休みが終わりました。登校に来てみなさんを見ると、こんがり日焼けしている人も多く、部活に遊びにバイトに勉強... きっと充実した夏を過ごしたのだなあと感じました。しっかりとリフレッシュした分、気持手を切り替えて、イベントの多い2学期を元気にスタートしましょう!!!

1学期を通して、教科書の勉強だけでなく、様々なことを体験し、学んでもらいました。どうでしたか??
そのうちの何かひとつでも、みなさんの人生の役に立ちますように😊

1学期ふりかえり～保健室が関わった行事～

その

① 歯科保健指導

歯科衛生士さんに来て頂き、歯周病の恐ろしさについて学びました。実際に自分の歯こうを染めてみて歯ブラシの向きも教えてもらいました。



みんなの感想

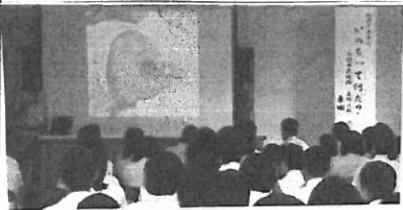
- 今日からいつもより意識して丁寧に1本1本歯を磨いて、歯医者にも行こうと思いました。
- 虫歯になったら体に影響があると分かったので、虫歯を作らないために正しい歯の磨き方をしなければいけないと思った。
- 歯は一生使わないといけないので歯を大事に使い、毎日時間をかけて磨いていかないといけないと思った。

その

② 性教育講演会

赤穂市民病院の産婦人科医 東田太郎先生に

「命」について講演して頂きました。



みんなの感想

- 今健康に生活できているのは奇跡だと思ったし、親の覚悟のおかげだと知ることができた。親が子供をどのように見ているのか、思っているのかを知れた。これから親に心配をかけないように親孝行ができるように生きたい。大変な思いをして産んでくれた感謝をして、ちゃんと「ありがとう」「いただきます」「ただいま」と挨拶をしたいと思います。命に多くの人たちが関わっていることを知り、感謝をして生きようと思った。

● これまでは自分が10代で妊娠して赤ちゃんを産むことを想像したこともなかったけど、中絶はどれだけ悲しいことかわかったし、後悔だけが残ると思う。子供は親を選べないと良く聞きますが、本当に子供に罪は全くなくてとても悲しかった。自分がそんなことになったらどうするかすごく考えさせられた。

● 未成年でも出産はできるけど知識もない状態での子育てや、中絶になると医師も傷つけてしまう事を知り、性行為を好奇心だけで軽はずみにしてはいけないと思った。性行為を一回するってことが責任を負うということを知った。

その

③ 普通救命講習会

消防署の方にAEDを用いた心肺蘇生法、応急処置を学びました。



みんなの感想


- 人を助ける自信ができました。自分の行動で生死が分かれるのが分かった。
- 胸骨圧迫が難しかったけどできるようになって良かった。もし誰かが倒れていたら助けたい。
- こういう体験を色々な人が受け、もしもの時に1人でも多くの命が救えたらいいと思った。

9月9日は... 救急の日!

AEDの使い方を知っておこう!

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。



緊急時
みなさんに取りに行ってもらうこともめづりません...

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます

西高のAEDは
職員玄関（事務室横）にあります。

ケガをしたらまずすることは

- **すり傷**
 - ・傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
 - ・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます
- **ねんざ**
 - ・ケガをしたところを動かさない
 - ・氷を入れたビニール袋などで冷やします*
- **つき指**
 - ・氷を入れたビニール袋などで冷やします*
 - ・隣の指と、テープなどで固定します



9~10月 教育相談 予定

| | |
|----------------------|--|
| ① 9月12日(火) 中上先生(女性) | ★時間は毎回14:20~17:20です。 ★受たい人は、保健室か担任の先生に言って下さい。 ★保護者の方も受けることができます。 誰かに話すことでスッキリすることありませんか? どんな相談でもOKです! 悩み相談の専門家に話して心も元気に過ごしましょう!! |
| ② 9月22日(金) 平生先生(男性) | |
| ③ 9月26日(火) 中上先生(女性) | |
| ④ 10月 5日(木) 中上先生(女性) | |
| ⑤ 10月24日(火) 中上先生(女性) | |
| ⑥ 10月26日(木) 平生先生(男性) | |

マラソン大会事前健康診断

11月5日(日)の「モみじの里マラソン」に向けて、10月から1体育で長距離走が4台あります。長距離走は、体への負担が大きい運動です。みなさんが安全に長距離走ができるように事前の健康診断を行います。

日時: 9月26日(火) 13:20~
 対象: 1年生全員、2・3年生希望者と先生が指名した人
 場所: 保健室
 校医: 大森康宏先生(大森医院)

- ④ 健康診断が必要なので、先日配布した問診票は其期限を守って必ず提出。
- ④ 4月の健康診断で受診のお知らせ(ペンクの紙)をもらった人は、早く病院に行き結果を知らせて下さい。(紙をなくした人は、井上の所まで取りに来て下さい)。