



# ほけんだより 11月

令和6年11月1日(金) NO.8 宝泉中学校 保健室

## \* 宝泉中のみなさんへ \*

日が短くなり、冬が近づいてきていますね。朝晩寒い日も増えてきていますが、身体が寒さにまだ慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。感染症も流行っていますので、手洗い・うがい、必要に応じてマスクの着用、アルコール消毒をしっかりとしましょう。2学期も気付けば半分か過ぎました。2学期後半も元気に過ごせるよう、体調管理を心がけましょう☆



## 予告 第2回アウトメディアチャレンジを行います!!



期間:11月15日(金)~19日(火) 期末テスト前 5日間

前回の感想で、「次回は1つ上のコースを目標に頑張りたい」と感想を書いてくれた人が多くいました。ぜひこの機会に、さらに良い結果を目指してください。「チャレンジのことを忘れていた!」「利用時間のコントロールができなかった…」という人は、ぜひリベンジをしてください!

## \* 歯科ブラッシング指導を実施しました(1年生) \*

### 歯みがきしようよ!

10月29日(火)に、太田新田歯科医師会の歯科衛生士さん4名に来ていただき、歯科ブラッシング指導を行っていただきました。染め出しを行い、自分の歯のみがき残しを確認し、ブラッシングや歯間ブラシの練習を行いました。生徒のみなさんの当日の様子を紹介します。



11月8日はいい歯の日



## \*心肺蘇生法講習を実施しました（2年生）\*

10月30日（水）に、日本赤十字社群馬県支部の方3名を講師としてお招きし、実技形式で心肺蘇生法講習を行いました。練習用の人形（19体）は教頭先生に事前に借りてきていただきました。講師の方が最初にデモンストレーションをしてくださり、見ている生徒の表情がより一層引き締まったように感じました。生徒のみなさんの感想と、当日の様子を紹介します。

### 感想



誰かが倒れていたら周囲の確認をし、その後全身の観察をし、反応の確認をする。反応がなかったら協力を求め、119番通報とAEDを用意してもらう。呼吸の確認をして普段通りの呼吸をしていなかったら胸骨圧迫（30回）+人工呼吸（2回）の1セットを繰り返し、AEDが到着次第AEDで操作を始めるということを学んだ。人の命を救うということだから、もし自分がその場面に遭遇したら、冷静に判断し、誰よりも早く救助活動ができれば良いなと思った。



ボタンを押します。  
離れてください！！



心肺蘇生法については、保健の授業である程度知ってはいましたが、実際に行ってみると難しかったです。特に胸骨圧迫が想像していたより力が必要で、少しの間だけでも結構疲れました。心肺蘇生法を使うことが起きないことが一番ですが、もしものときに少しでも役に立てるようにはなりたいです。

コンビニにはだいたいAEDがあることなど学びました。もし自分が傷病者を助けなければいけないとき、この心肺蘇生法講習をいかし自分から行動したいです。



みなさんは宝泉中学校に2台のAEDが設置されていることを知っていましたか？設置されている場所は、①生徒玄関 ②2階の職員玄関の2カ所になります。いつでも使えるように、毎日点検も行っています。必要な場面ですぐに持ち出せるように、場所を確認しておきましょう！

※緊急時に使えるように、いたずらでの持ち出しは絶対にしないでください。