



平成29年9月8日(金)  
金沢桜丘高等学校 保健室



## 9月1日は防災の日・9月9日は救急の日



2学期が始まり、桜高祭も終わり、少し落ち着きを取り戻しつつあるように感じます。日中は気温も高いですが、朝晩の気温差で喉が痛いという人もいます。また、この時期は夏の疲れも出てきて体調を崩しやすいです。生活リズムを整え、休養(睡眠)をしっかりとりましょう。

さて、9月は、救急時に備えるという意味で、学校内に備えられているAED、車椅子、担架、救急箱について確認してみましょう。また、部室の救急箱もチェック！！

- ・ AEDは2台あります。第1体育館前、生徒玄関
- ・ 車椅子も2台あります。1階保健室前、3階職員室前
- ・ 担架も2台あります。1階生徒指導室前、第1体育館前
- ・ 救急箱は、3階職員室にあります。



備えあれば憂いなし！！皆さん、改めて目で見て確認をしましょう！！

## まだまだ低い受診率？

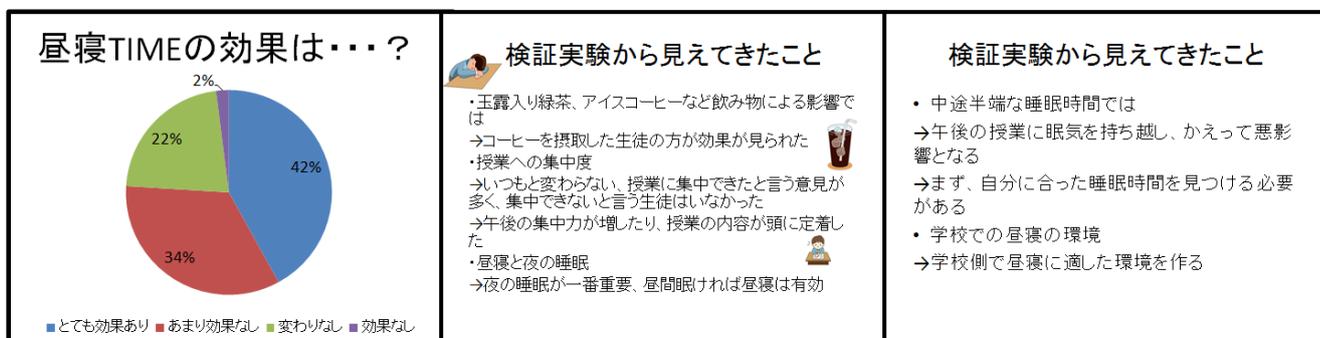
何故か、まだむし歯を放置している人が127人もいます・・・「部活で忙しかった」「勉強で忙しかった」分かってはいるけど・・・受診できていない人が多いようです。むし歯は自然治癒しません。治療するしかないのです。痛くないからそのまましておくのは言語道断！

		1学年	受診率	2学年	受診率	3学年	受診率	全学年	受診率
視力	受診者	86	51.5	80	51.9	67	50.0	233	51.2%
	要受診者	167		154		134		455	
歯科	受診者	43	53.8	33	41.8	42	48.8	118	48.2%
	要受診者	80		79		86		245	

(9月5日現在)

## 生徒保健推進講習会で昼寝の検証実験について発表しました！！

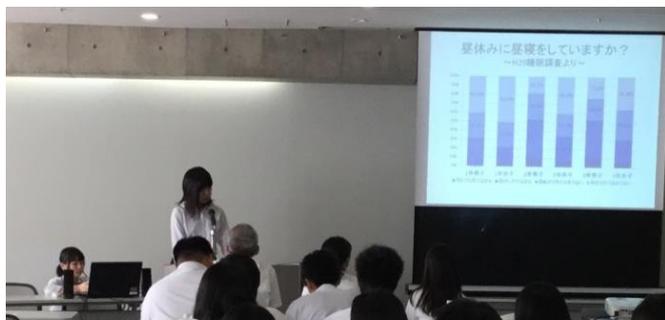
8月9日（水）いしかわ総合スポーツセンター行われた、生徒保健推進講習会は、本校を含め13校の学校が様々な内容について発表しました。桜丘からは2年生の2人が発表してくれました。



桜丘保健委員会がまとめた、昼寝の検証実験は他校の生徒からの意見感想では、昼寝について関心をもたれました。

- ・疲労度や睡眠の状況に応じて昼寝をしたい
- ・生活習慣や個人差で昼寝が有効と分かった
- ・環境を調整して昼寝をより効果的にしたらよい

という感想がありました。また、発表してくれた二人の話方が良い、とても聞きやすいという意見も多くありました。



他校の研究発表の内容は、

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホ依存症</li> <li>・睡眠</li> <li>・身近な食べ物と病気</li> <li>・勉強に効く！音楽のクスリ！の調査</li> <li>・性の多様性を考える取り組みについて</li> <li>・口に中の健康について</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みの種</li> <li>・正しい応急手当を目指して</li> <li>・夏を乗り切る栄養たっぷりドリンク</li> <li>・熱中症の対応</li> <li>・目について</li> <li>・手洗いで感染予防</li> </ul> |  |
|--|---|--|

それぞれの学校でプレゼンや表現の方法に工夫されていて、興味深い内容ばかりでした。詳しい資料は保健室にあるので掲示をしたいと思います。みなさん見て下さい！！