

# ほけんだより12月

平成30年12月18日(火)  
金沢桜丘高等学校 保健室

## 11月19・20日昼休み歯科・眼科保健指導実施!

4月の眼科検診、歯科検診で受診の必要がある人のうち、未受診の人を対象に保健指導を実施しました。その後、受診した生徒もいますが、まだ受診していない生徒が視力は150名、歯科は43名います。12月になっても受診していない人には、冬休み前に再度受診勧告書を渡します。むし歯は自然治癒することはありません。視力は、矯正せずに放っておくとさらに悪化する恐れがあります。まだ受診していない人は、保健指導にて受診表明した日までに必ず受診してください。受診した人は、保健室に受診結果報告書を提出してください。時間を作り、受診をしましょう! ※12月11日現在

	1年生	2年生	3年生	全体
歯科受診率	74.5%	69.2%	95.7%	80.1%
視力受診率	63.2%	60.0%	40.6%	55.8%

## インフルエンザ予防接種状況(12月11日現在)

	1年生	2年生	3年生
接種人数	68人	36人	291人
接種率	18.9%	10.0%	81.5%

予防接種は  
12月中に!

本校ではまだインフルエンザ罹患者はいませんが、いつ流行し始めるかわかりません。インフルエンザのワクチンは、予防接種を受けてからすぐに効果が出始めるわけではなく、抗体ができるまでに約2週間ほどかかります。インフルエンザが流行し始めてから予防接種をしても手遅れです。まだ予防接種を受けていない人は、12月中には予防接種を済ませましょう。

### インフルエンザの出席停止期間を必ず守ってください!

インフルエンザは、発症日を0日目と数えます。(発症日とは、だるい・咳・関節痛などの症状が出た日で、発熱した日とは限りません。)発症日の翌日から1日目・・・5日目までが出席停止となります。発症後5日かつ解熱後2日を経過するまでは登校禁止です。くれぐれも出席停止期間より早く登校しないようにしてください。(登校した場合は、下校することになります。)

※冬休み中にインフルエンザに罹患した生徒は、休み明けに担任に報告をお願いします。

## もうすぐ冬休みに入ります

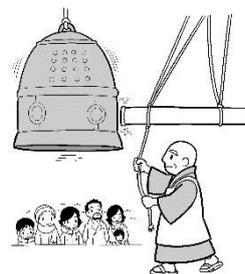
ふきそくな生活リズムにならないよう、早寝早起き!

ゆだんせず、冬休み中もかぜ予防。

やりすぎ、見すぎに要注意!スマホ・ゲーム・テレビはほどほどに。

すききらいをなくして栄養バランスの良い食事を!食べすぎ注意。

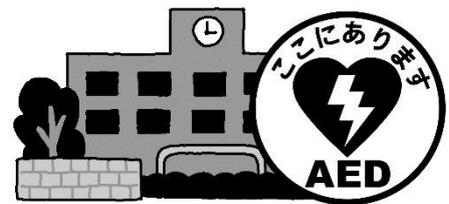
みがこう!歯一本一本を丁寧に。鉛筆持ちでやさしく磨こう。



# 緊急連絡体制についての保健指導を実施

12月4日昼休みに、運動部・吹奏楽部の代表の生徒、生徒保健委員の計約90名を対象に、部活動中に怪我や事故が発生した場合の応急処置や緊急連絡体制についての保健指導を実施しました。他校で実際に発生した事例を用いて、顧問の先生・保健室の先生が不在の時に怪我をしたと想定し、どのように対応したらよいかを考えました。また、部活動中の環境において危険なところはないかを考えました。自分たちの身の回りでも起こり得る事例ということで、真剣に話を聞き考える様子が見られました。冬休み中や普段の部活動において、いつ、どこで、何が起きるかわかりません。参加していない部員については、部長から聞いた伝達講習で聞いた内容をしっかりと覚えておいてください。AED、担架、車椅子の保管場所についても再度確認しておきましょう。

- AED・・・第1体育館前、生徒玄関(視聴覚室前)
- 担架・・・第1体育館前、剣道場前、生徒指導室前
- 車椅子・・・保健室前、3階職員室前



( 剣道 ) 部 名前 ( )

★保健指導の感想

\* (  ) 大変参考になった (  ) 参考になった  
 (  ) あまり分からなかった (  ) 参考にならなかった

たぐさんの事例を聞いたとき、いざ動くとまるとどうしたらいいか分からなかった。しかし、話を聞いてどう行動して手当するかをしっかりと理解することができた。もしなにかが行ったときには、自分ができることを行えるようにしたいし、まずケガが起きないように環境をふり返、  
て予防していきたい。

★部員への伝達講習の感想、その時の様子、部員の感想等・・・

\*実施日( 12 )月( 5 )日 参加部員数( 5 )人

・いざとなるときに焦らないように事前にAEDや心肺蘇生を理解しておきたい。

・応急処置がとても大切であると分かった。  
何かがあったときにその場にいる人たちが何をすべきか事前に理解しておくだけで、状況が全く違ってくると思った。

★自分の部活で危険だと感じる場所・場面とその対応

<場所・場面>  
 剣道場の床 / 湿気ですべりやすくない

<対応>

- ファームをしっかりと回す
- 濡れている場合はしっかりとふく

顧問サイン( 小田 哲生 )

女子テニス部の  
伝達講習の様子

一人ひとりの意識  
 救急対応の知識  
 実践に活かす組織  
 この3つを念頭に、  
 安全な部活動体制を  
 築きましょう。



剣道部内の伝達講習より