

ほけんだより



国府高等学校保健室
平成28年12月号

12月に入り、ぐっと冷え込むようになりました。今年もあと残りわずかですね。心身ともに健康で新年を迎えられるよう、体調管理をしっかりと行いましょう。

保健学習「医薬品と健康」を実施しました



11月10日(木)総合的な学習の時間に学校薬剤師の曾田先生を講師に迎え、1年生を対象に保健学習「医薬品と健康」を行いました。この保健学習では、薬の専門家である曾田先生から薬の役割や正しい使用方法、医療用医薬品と一般用医薬品との違いなどを教えていただきました。また、腎臓の薬を使った服用時間・飲み合わせの実験と鉄剤の薬を使った



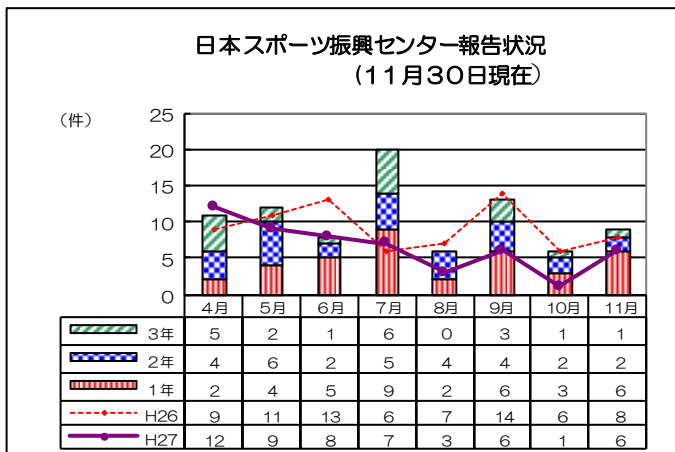
服用方法の実験も行いました。生徒はとても興味を持って楽しそうに学習しました。

☆ 生徒の感想 ☆

- ・薬は使い方を間違えると効果がなくなってしまうたり、逆に危険になってしまうことが分かったので、これからは正しい使い方で服用していきたい。
- ・今日の講演は説明だけではなく実験もあり、実際に目で見ることによって薬についての理解がより深まった。薬を安全に、そして効果的に使うためにも、服用方法に気をつけていきたい。
- ・今まで薬の説明書を読まずに薬を服用していたので、これからはきちんと読み、適切な服用の仕方をして安全に服用したい。家族もお茶などで薬を服用していたので、水やぬるま湯で飲むことを伝えて家族みんなで改善していこうと思った。

～ けがの発生状況 ～ 増加中！安全の徹底を！

学校管理下でけがをして病院を受診したものは、下のグラフのとおりでした。例年より増加しています！実際にけがをした生徒に「どうしたら予防できたか」と自分の体調や準備運動等の安全面について振り返らせた結果、多くの生徒が「準備運動をしっかりとる」「無理をしない」「集中して活動する」と回答しました。



みなさんはどうですか？体調は万全ですか？準備運動や整理運動をしっかりと行っていますか？

冬季は日没も早くなり、「暗くなる前に」「寒いから急いで」と行動を焦る気持ちが出て危険につながるケースもあるかもしれません。安全で落ち着いた行動がとれるよう今一度自分の生活を振り返ってほしいと思います。



学校保健委員会を開催しました

11月17日（木）視聴覚室にて学校保健委員会が開かれました。学校医の大石先生、学校薬剤師の曾田先生、保護者、職員、生徒会役員、1・2年生の保健委員など約70名が参加しました。内容は、今年度の定期健康診断結果、保健室やスポーツ振興センターの利用状況、環境衛生検査結果の報告を行いました。また、生徒保健委員が今年度の活動報告を発表しました。



○ 参加した生徒の感想 ○

- ・保健委員が想像以上に活動をしていてくれたことや私たちが勉強しやすい環境を作ってくれていることを知り、今後は積極的に呼び掛けに反応したいと思った。また保健委員に感謝したいと思った。（生徒会）
- ・学校保健委員会に参加して、自分たち保健委員が行っていることがとても学校のためになると分かったので、今後も誇りを持って活動していきたい。（1年保健委員）
- ・部活動のけががとても多い事が分かり、少しの意識でけがは減ると思うので、一人一人の意識がとても大切だと思った。保健委員として、けが予防の呼び掛けも続けていきたい。（2年保健委員）



○ 保護者の方からのご意見・ご感想 ○

- ・生徒が主体となって様々な活動をしているのに驚きました。発表もパワーポイントを使って分かりやすくまとめられていて、素晴らしかったです。お疲れ様でした。
- ・保健委員の活動は、生徒たちの健康保持やけが予防・病気予防に大変役立っていると感じました。陰ながら保健委員のみなさんが支えてくださっていることが分かりました。これからも頑張ってください。
- ・国府高校の生活の安心・安全を保っていることは素晴らしく、保護者としてとても安心できました。



○ 学校医 大石先生からの指導助言 ○

統計では豊川市の小学生はむし歯が多いが、国府高校ではむし歯が少ない。歯は長生きのためにも大切ですので、これからも大事にしてほしい。

今年度のインフルエンザは10月から出ている。予防接種は打った方が良い。ノロウイルスは、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が必要。感染症には、換気・手洗い等の予防や食事・睡眠が大切ですので、しっかりと行って体調管理をしてください。



○ 学校薬剤師 曾田先生からの指導助言 ○

保健委員の照度検査の結果、天候が優れない日で基準を下回った教室があったようです。学校側の素早い対応で反射板を設置し、基準内になりました。今後も適切な対応をお願いします。