

ほけんだより



国府高等学校保健室
平成 29年 6月号

梅雨の季節になりました。真夏のように蒸し暑くなる日もあれば、雨で肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかりと行いましょう。

歯周病講習会を開催しました

6月1日(木)昼放課、歯周病講習会を実施し、1、2年保健委員32名を対象に行いました。講師は元学校歯科医の和久田強先生で、カラーテスターを使った歯垢の染め出しを行い、正しい歯の磨き方や歯の大切さ等を教えていただきました。



<生徒の感想>

- 歯を大切にしようと思改めて思った。ペンを持つイメージで歯ブラシを持つ、45度の角度、そして”継続は力”ということのを忘れずに歯を磨いていきたい。
- カラーテスターを使ってみて、今まで歯の内側が磨けていなかったことに初めて気付いた。今日から磨き残しのないように3本指で優しく10分磨くことを意識していきたい。
- 私たちが年をとる頃は、今より高齢化が進んでいると思う。歯をしっかりと磨いて健康に長生きできるように毎日欠かさず行っていきたい。



..... けがの発生状況

今年度学校管理下でけがをして、医療機関を受診したけがの報告を25件受けています。4月は例年より増加してしまいました！

昨年度の記録を調査すると、けがが起きる直前の動作は「取る・受け取る」際に一番多く起きていました。そこで今回は「**突き指** 予防法」を紹介します！

① 指の曲げ伸ばしをする！

特に球技を行う際は、指の曲げ伸ばしを運動前にしっかりとし、関節や筋を伸ばしておきましょう。

② 正しいボールのキャッチ方法を身につける！

右の写真が基本の手の形です。バレーのオーバーハンドを意識しましょう。親指、人差し指で三角形を作ります。他の指はその三角形に添えて、手首を返してキャッチしましょう。絶対に指先をボールに向けてはいけません。



この写真のように、意識して手首を返してキャッチするようにしましょう！！

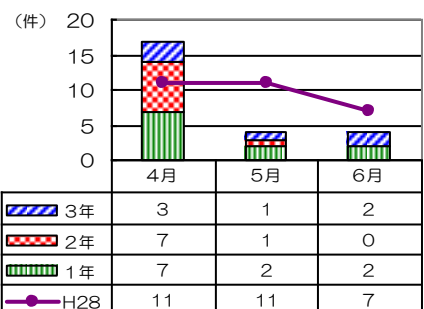


○ 良い例・・・手首を返している



× 悪い例・・・指がボールに向いている

医療機関を受診したけがの報告件数 (6月8日現在)



救急法講習会を行いました

5月17日(水)18日(木)に救急法講習会(AEDも含む)を開催し、17日は約40名の教職員、18日は約100名の運動部生徒が参加しました。講師は東三河きゅうきゅうくらぶから3名来ていただき、受講者は訓練用の人形やAEDを使って心肺蘇生法の実習を真剣に取り組みました。AEDは、学校以外にも公共施設を中心に人が多く集まる場所に設置されています。もし、倒れている人を発見したら、躊躇せず勇気を出して行動してくださいね。大切な命を繋ぐのはあなたですよ!

心肺蘇生の手順(ガイドライン2015)

倒れている人を発見!



意識の確認

救急車とAEDの手配

両肩をたたきながら、3回「大丈夫ですか?」
意識がなければ、直ちに「**119番通報**」**自分の携帯電話で!**
大声で人を集め「**AEDの手配**」を依頼

呼吸の確認

心臓マッサージ
開始の判断

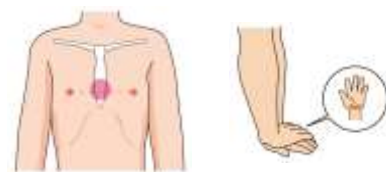
胸とお腹の動きを観察(10秒以内で)
呼吸がない または **正常ではない呼吸(死戦期呼吸)**
または **わからない**

しゃくりあげるような不規則な呼吸のこと。

直ちに心臓マッサージ開始

胸骨圧迫(心臓マッサージ)

- ★強 < **少なくとも5cm以上6cm未満の深さで!**
- ★速 < **100~120回/分の速さで!**
- ★絶え間なく **連続30回以上 中断を最小に!**
- ★そして **圧迫のたびに胸壁がもとに戻るように!**



手のひらの下の部分で胸の真ん中を押す。
両ひじを真っ直ぐ伸ばして行う。

繰り返す

AEDによる電気ショック

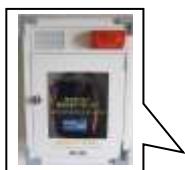
AEDの使用は最小限の時間で行う。

AEDを使用後は**電気ショックの有無に関わらず直ちに胸骨圧迫に戻る。**

★ 救急隊が到着するまで または 傷病者が明らかに動くまでは 胸骨圧迫とAEDを繰り返す

国府高校にあるAEDの場所を知っていますか?

本校では、「**体育館更衣室前**」と「**本館1.2棟間1階東通路**」の2カ所にAEDが設置してあります。みなさん一度確認してみてください。



体育館更衣室前AED



本館1.2棟間1階東通路AED

