

# ほけんだより 2月

平成 23 年 2 月 25 日  
村上市立神納中学校  
保 健 室

## インフルエンザ情報

神納中学校でもインフルエンザが発生し、先週、先々週と 1 学年で学年閉鎖の措置をとりました。また、新潟県は、報告数は減少しているものの、引き続き注意をする必要があるとのことです。

**手洗い・うがい、換気、規則正しい生活、咳エチケット**など、自分でできる予防はしっかり行いましょう。

## 欄間を開けましょう！

先日、学校薬剤師さんに来ていただき、教室の空気検査を行いました。結果は下記の通りです。

二酸化炭素の濃度が基準値を上回る高い数値になっています。二酸化炭素が多いと、眠たくなったり、気分が悪くなったりし、学習効率も低下します。薬剤師さんから「授業中も欄間を 10cm ほど開けるようにしてください。」とご助言をいただきました。かぜ予防と空気の入替えのため、休み時間ごとの換気とあわせて、欄間も常時開けておきましょう。

	基準値	結果
温度	10℃以上 30℃以下	16.5℃
湿度	30%以上 80%以下	59%
二酸化炭素	1500ppm 以下	1900ppm

悪くなったりし、学習効率も低下します。薬剤師さんから「授業中も欄間を 10cm ほど開けるようにしてください。」とご助言をいただきました。かぜ予防と空気の入替えのため、休み時間ごとの換気とあわせて、欄間も常時開けておきましょう。

## 2年生 救命講習



2月18日(金)、村上消防署の方の指導のもと AED を使った心肺蘇生法などの応急手当について学びました。応急手当の重要性やその方法を学んだ後、実際にダミー人形を使用して実技演習をしました。3 時間という長い講習でしたが、みんな一生懸命取り組んでいました。やり始めは、初めての心肺蘇生法にぎこちない様子の生徒も、何度も練習するうちに上達しているのがよくわかりました。班によっては、質問が飛び交う姿も見られました。今回の学びを生かして、自分の命、周りの人の命を大切に、いざというときや普段の生活で自分ができることをしてほしいと思います。

(後日、2 年生 47 名全員、3 時間の普通救命講習を受け、基準を満たしていることから修了証が渡されました。)



胸骨圧迫の練習



AED を使って心肺蘇生



プロの方法を学ぶ

## 1年生 歯周病予防指導

2月21日(月)、栄養士の白幡先生と養護教諭の本間で歯周病予防指導を行いました。歯周病の写真を提示してどのような原因で歯周病になるのか、予防方法はどのようにしたらよいかクイズ形式で学びました。また、ジュースの中にどのくらいの砂糖が入っているか砂糖水を飲んで体験してもらったり、自分の歯肉を鏡で確認してもらったりしたので、他人事ではなく自分事としてとらえてもらったのではないのでしょうか。指導後に記入してもらった振り返り用紙には、「今までの歯みがきを見直し、これからはていねいに歯みがきをしていきたい。」「バランスのよい食事をするようにする。」など、今後自分がどのようにしていけばよいかを考えて記入している生徒が何名もいました。今回学んだ予防方法をぜひ実行し、歯周病にならないようにしてほしいと思います。



白幡先生の説明



砂糖水を飲む生徒

