

スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校
平成25年10月 4日(金)
保健室 (担当: 服部)



NO.15



木々の葉が色づき始めてきました。職員室前の花だんのコスモスもかわいらしいです。秋だなあと感じる今日この頃です。さて、学校祭が近づいてきました。漢字も気になるころですが、執行部・委員会等で分担する仕事も少しずつ進んでいる様子。みんなの力で学校祭を成功させたいという気持ちがこれからもっと高まっていくことでしょう。楽しみです。♡

救命講習を終えて

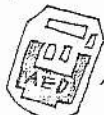
去る9月20日(金)⑤⑥時間目、2,3年生を対象に消防署から講師を招き、救命講習を行いました。保健体育で応急手当を学ぶ授業があり、その中から、心肺蘇生法・AEDの使い方を中心に教えてもらいました。

ところで、「しんぱいせいほう」として何のことが理解できていたのかな?と少し不安に思いました。☹️

漢字で書くとわかる通り、心臓(心肺)呼吸を、生きかえさせる方法ということになります。「心肺蘇生法」とは、胸を強く圧迫したり、息を吹き込むことによって、止まっていた心臓や呼吸の動きを助ける方法です。AEDを合わせて行うことで、命を救う助けになります。

講習では、実際入形を使っての実技、そしてAEDに触れて、操作をしてみるなど↑

AEDとは?
(Automated External Defibrillator)



自重が体外式除細動器の略で、コンピューターによって心臓のリズムを調べ、除細動(電気ショック)が必要かどうかを判断する機械です。

本校のAED設置場所
職員室内です。

10月の保健目標

目の健康を考えよう

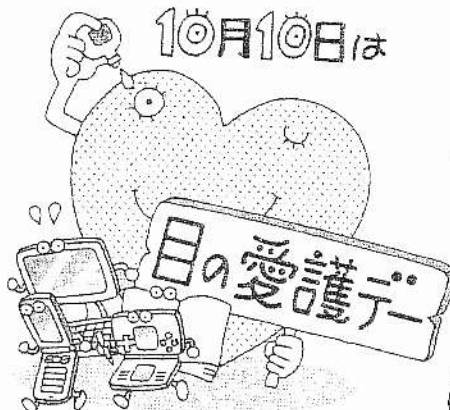
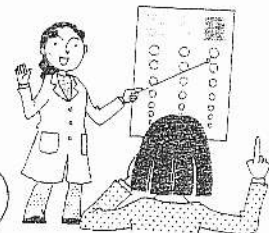
秋の視力検査



最近、黒板の文字が見えにくくなった...など、感じている人はいませんか? 今月は、目の健康についてみんなと考えていきたいです。

そこで、学校祭終了後から視力検査を行う予定です。詳しい日程はのちほど伝えます。昼休みや訪課後の時間を利用して、個別に行います。

(メガネを持っている人は、その視力もはかるので準備しておきましょう。)



とても貴重な体験をしました。

突然目の前で人が倒れたら...!! 誰だ?と戸惑ってしまうのがあたり前です。でも、一度練習しておけば、そして、ちょっとした勇気さえあれば、人の命を救うための手助けは、誰にでもできることです。

感想文の中に、救急救命士という仕事に興味をもった人や、自分もいつかというときがんばってみたいなど、とてもすきな想いをもった人が多くいます。いろいろなことを感じ、身につけることができた授業になりました。😊

きれいな廊下を保つために...

夏休み等を利用して、校内の廊下・階段のワックスがけをしました。ピカピカの廊下は、気持ちがいいものです。しかし、いつの間にか、黒い線... (靴の裏が黒い。要注意です!!)

部活動で廊下を走るのは仕方ありませんが、どうみても普段から走る。履物をかけるなどしている様子。普通に歩いていたら、黒い線はつきにくいはずですよ。

早寝早起き朝ごはん