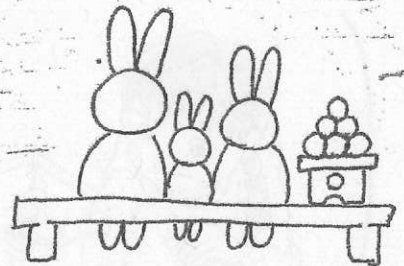
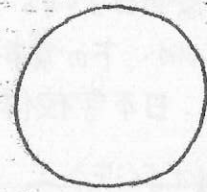


エール～元気の魔法～ 9月号

令和7年9月9日
長崎市桜馬場中学校
保健室
(文責: 養護教諭 柴田)

2学期が始まって、1週間が過ぎました。生活リズムは、学校モードに切り替わっていますか？先週1週間のみなさんの健康観察の様子をみると、「鼻水」「体のだるさ」「頭痛」を訴えている人がタタかったです。長崎市内では、新型コロナウイルス感染症が増加しています。引き続き、「手洗い」「人ごみと避ける」「TPDに応じたマスクの着用」「部屋の換気」をしていきましょう。

また、9月と言ってもまだまだ暑いです。熱中症にも注意して、少汗生活リズムを整えながら、9月26日(金)の合唱コンクールに向けて、クラス一丸となって練習に励んでください。楽しみにしています。



9月生まれの
みなさん

歯っぴーバースデー



おめでとう

〈1年生〉

〈2年生〉

〈3年生〉

【素敵な一年になりますように！これからも
歯と口の健康も大切に！おめでとう！】

朗報です!! 眼科(視力)の受診率・むし歯の治療率UP↑しています

1学期の定期健康診断で受診や治療が必要な人には、健康診断後、お知らせを西付しました。(歯科は全額)。長い夏休みを利用して、受診や治療に行っている人が多く、私の机の上に77人の受診(治療)済のお知らせが戻ってきています。みなさんが自分の健康についてしっかり向き合っているのだと嬉しく思っています。ありがとうございます。

また、日々お忙しい中、早期受診や早期治療へ連れて行ってくださった保護者の皆様にも感謝申し上げます。視力低下についてもむし歯についても早めの受診・治療が大切です。受診の際には、1学期に西付した受診のお知らせを持参してください。なお、受診後は学校へご提出をお願いします。(紛失の場合は、メモなどの報告でも構いません)今後ともよろしくお願いいたします。



〈視力受診率〉

R6年度末 23.5%



R7.9.5現在 25.0%

〈むし歯治療率〉

R6年度末 28.7%



R7.9.5現在 31.0%

一部治療は
利用して受診しよう!



9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。自分できる簡単な応急手当で、そして、万が一目の前で人が倒れた場合どうしたらよいのか、下の資料を見てしっかり学んでおきましょう。
(※参考資料：日本学校保健研修社 健 9月号より)

◎ すり傷：水道水でよく洗う



◎ 鼻血：小鼻をおさって下を向く



◎ 火傷：水道水でよく冷やす



◎ わんざ：重くかたはいないように冷やす



◎ 切り傷：清潔なガーゼを当てて押さえる

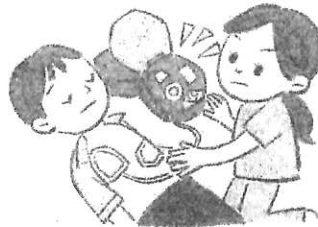


◎ 突き指：氷などで冷やす



重要! AEDの使い方

- ① 電源を入れる
(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)
- ② 電極パッドを胸に貼る
- ③ 心電図の解析を待つ
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- ④ 電気ショック
 - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
 - 電気ショックのボタンを押す (自動で行うAEDもあります)
 - ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
 - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- ⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



本校のAEDは正面玄関入口の横にあります。



確認しておきましょう!

本格的に合唱コンクールの練習が始まりました! みなさんの歌声は美しく心に響きます。今から当日が楽しみです!

