



玉高保健だより



令和5年3月24日（金）・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 7

総集編！

今年度も保健行事を通じて、沢山の生徒や参加者の方々からの声を聞くことができました♪

今年度の保健行事の中で、紙面の都合により前回までの保健だよりで紹介できなかった部分について紹介したいと思います。たくさんの貴重な意見をありがとうございました。

救命救急法講習会

講師：玉村町消防署 新井 久孔先生

救命救急の手順

1. 安全を確保する
2. 反応を確認する
3. 119番通報とAEDを手配する
4. 呼吸の確認
5. 胸骨圧迫
6. 人工呼吸
7. AEDの使用

- ・AEDを使うことで命が助かる確率が高くなり、社会復帰も早くなるのでとても大切だと思いました。
- ・部活動の部員としてこのような講習会を受けることができとても良かったです。もし、人が倒れていたら、声をかけるようにしたいと思います。
- ・今まで17年間生きてきて、こういった場面に2回遭遇したことがあるので、他人事と思わずしっかり受け止めていきたいです。



1年生対象 歯科保健指導 「健口で未来を切り開こう」

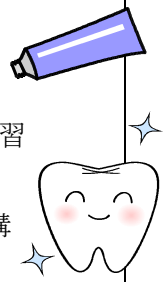
講師：群馬県歯科衛生士会 亀井 厚子 先生



講義の内容

- 模型によるブラッシング指導
- 歯と口の健康に関する講話
- 口腔内の写真提示
- 早口言葉やクイズによる歯科保健学習
- その他

亀井先生が自作の教材を多数ご持参くださり、大変有意義な講習会を受講することができました！



人の平均寿命は男性81.5歳女性87.6歳ですが、健康寿命は男性72.7歳女性75.4歳となり、自立できて介護が必要でない年齢と大きな差があります。健康な人生を送るためには、自分の歯をできるだけ多く残すことが大切です。むし歯や歯周疾患をなくしていくために、定期的な歯科受診によるケアや正しいブラッシングを日頃から心がけるようにしましょう。

また、怪我による抜歯の際には、歯の根っこは持たない・洗わない・乾燥させないことが大切です。歯の保存液や牛乳に入れてすぐに歯科医院を受診してください。

唾液の働きも重要な役割を果たしています。食事の時は噛む回数を意識して、唾液の分泌を促すようにしてください。唾液の乾燥を防ぐためにも口呼吸ではなく、鼻呼吸を意識しましょう。あいうえべ体操も是非実践してみてくださいね。



- ・これから何十年もこの歯と一緒に生活するので、大切にしたいなと思いました。
- ・最近忙しくて歯科医院に行けてなく、学校の歯科検診でも歯周病と言われているので、すぐに受診しようと思いました。自分の歯を、大切に長く使っていきたいと思います。
- ・歯は一生使うので、大切にしたいです。
- ・むし歯や歯周病が歯を失う原因になっていることが分かりました。
- ・あいうえべ体操の意味を知れてよかったです。



学校保健委員会「今私達ができる食品ロスについての解決案」

○英語スピーチについての感想をお願いします

- ・食品廃棄物を減らせるように家庭でも対策が必要だと思いました。
- ・食品ロスを無くすためには、皆で協力することの大切さが分かりました。
- ・世界中のどこかで、空腹で命を落としていることは知っていましたが、どうすれば助けられるのかよく分かりませんでした。
(スピーチを聞いて) フランスが取り組んでいること(すでに43のコミュニティーに冷蔵庫があり、まだ食べられる食品を保管し、市民は無料でその冷蔵庫に保管された食べ物を得ることが出来る取組)を他の国でも行えば人々を助けられるのではないかと思います。スピーチがすごかったです。
- ・食品ロスという言葉は知っていたけれど、特に何をすればよいのか分からなかったもので、知ることができてよかったです。
- ・しっかり世界のことを考えていて、すごいと思いました。
- ・私の家では、母親がSDGsについて最も早く考えていて、家庭菜園(ネギ、レモン、トマトなど)を始めました。私も、母の手伝いをしながらSDGsに興味を持って調べました。また、最近では、賞味期限に近い食品を買うようにしています。
- ・食品には限りがあり、必要でも手に入らない人もいますので、捨てず、残さず消費しなければならないと思いました。



○作ってみよう!家庭菜園について

↓自家菜園が楽しみの一つとなるといいですね!

自分の家で作っている食材について	これから育ててみたい食材について
バジル 大根 ネギ 白菜 トマト 春菊 レタス ニラ 山芋 キャベツ なす みょうが アスパラ 小松菜 きゅうり じゃがいも ピーマン かぼちゃ 青じそ メロン いちご ほうれん草 ブロッコリー ゴーヤ みかん	いちご なす きゅうり とうもろこし トマト(あまり得意な食材ではないので、自分で育てることで食べれる気がするから) キャベツ じゃがいも 大根 米 人参 レタス ゴーヤ ブドウ 空豆 椎茸 オクラ さつまいも みょうが(うどんに入れて食べたい)

○地球温暖化を感じる時は、どんな時ですか。



- ・毎年記録更新する最高気温
- ・季節ごとの気温が以前と違う
- ・雨が降らない
- ・ストローが紙になったり、SDGsなど色々聞くと地球温暖化を身近に感じる
- ・夏がととても暑い
- ・洪水や大雪、台風による被害が多くなっている
- ・異常気象によって、野菜やお肉、食品が高くなる時がある

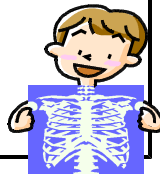


地球温暖化の原因を一人一人が考え、私達が今できることを実践していきましょう。また、食品ロスを減らす取組を日頃から意識して生活していきましょう!

4月の保健行事予定

- 12日(水)胸部レントゲン(1年)
- 13日(木)心臓検診(1年)
- 17日(月)身体測定(全学年)
聴力検査(1, 3年)
- 26日(水)内科検診(3年)
- 28日(金)尿検査(全学年)

詳細につきましては、後日連絡いたします。服装の準備など忘れないようにお願いします。



新学期以降の学校におけるマスク着用の考え方の見直しについて
(3/20付 群馬県教育委員会 通達)

- (1) 基本的な考え方
- 生徒・教職員にマスクの着用を求めないことを基本とする。(着脱は個人の判断による)
 - 登下校で混雑した電車やバスに乗る場合や、校外学習で医療機関や高齢者施設等を訪問する場合は着用を推奨する。
 - 感染のリスクが比較的高い学習活動や部活動等では、一定の感染対策を講じることが望ましい。
 - 咳やくしゃみの際には、咳エチケットを行う。
- 今後の改定につきましても随時お知らせします。引き続き、感染症対策をお願いします。

