

ほけんだより

高浜中学校
3月号

今年度も残りあとわずかです。
一日一日を大切に過ごしてね😊

◎体調が悪くなって、保健室を利用した人は?

一日平均 8.0人

◎多かった症状は?

1. 頭痛
2. 腹痛
3. 気持ち悪い

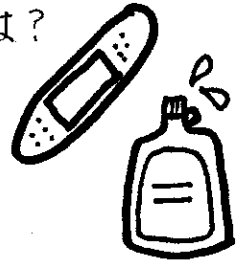
◎来室が一番多かった月は?
9月

◎けがの手当てで、保健室を利用した人は?

一日平均 2.9人

◎多かったけがは?

1. すり傷
2. 打撲
3. 捻挫



◎来室が一番多かった月は?
6月

保
健
室
の
一
年
間
4月~2月
まとめ

継続は力なり

~これからも
心と体の健康が
続きますように~

♡ 気持ちのよい
あいさつ・言葉

おはよう! こんにちは!
げんき? またね!
ありがとう! ごめんね!

♡ 感染症対策 ♡



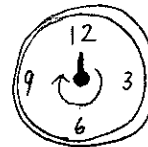
手洗い
うがい

換気

実践

しよう!!

♡ 時間を守る ♡



登校

食事

睡眠

♡ 上手にストレス発散 ♡

音楽を聞く
ぬりえ
読書
寝る
風呂に入る
ココアを飲む
ジョギング

1年間、保健委員会でこんな取組をしてきました！

新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

①換気・窓開けの目安「☺」を作ろう！

作ったものを窓の近くに貼って、目で見て分かるように工夫しました。

南中学校で考案され、アイデアを教えてもらい、高浜中学校でも導入しました！！

②換気や手洗いの呼びかけをしよう！

・毎週、クラスメイトに現状や課題をお知らせして感染予防を呼びかけ

保健委員が自分のクラスの現状や課題を毎週考えました。それを元に、前期は朝の会や帰りの会に毎週予防を呼びかけました。後期はロイロノートでカードをクラスメイトに送信して毎週予防を呼びかけました。

・放送で換気の呼びかけ

放課は窓を全開にしてしっかりと換気をしています。忘れることもあるため、放課に「窓を全開にしましょう！」と放送して換気を呼びかけました。

③換気チェックをしよう！

2月に、換気がきちんとできているか保健委員がチェックしました。採点して上位だったクラスは「こんなふうに感染対策をがんばっています！」というアピール権が獲得でき、給食の放送で楽しくアピールをしました。

熱中症を予防しよう！

①熱中症動画をみよう！

全クラスで、熱中症に関する動画を電子黒板で見ました。動画は、子どもが倒れてしまうところで終わってしまうので、保健委員が熱中症を予防するための補足の説明をしました。

NHK for school の動画を見ました

②水筒・寝不足・朝食チェック

熱中症が疑われる症状で保健室へ来た人は、「水筒を忘れてしまった」「昨日2時に寝た」「朝食を食べてきていない」という人が少なくなかったため、「水筒」「寝不足」「朝食」のチェックを行いました。意識できる生徒が日を追うごとに増えました。

③WBGT 指数の大切さを知ろう！

WBGT 指数を考えて行動することができるよう、その日の高浜市の WBGT 指数を担当の保健委員が調べ、放送しました。同時に、熱中症に関するミニ知識も放送しました。



けがを予防しよう！

①けがの傾向と対策を考えよう & 体育や技術の先生にけがの予防法をインタビュー！

保健委員が去年のけがについて分析し、傾向と対策を考えました。さらに、体育や技術の先生にけがの予防法をインタビューして、対策を考えました。その内容を放送や掲示物で全校のみなさんに伝えました。

②けがの手当てクイズ大会！

血が止まらないとき、頭部を打撲して気持ち悪くなってきたとき、自分しかいない時間に家族が倒れたとき、どう対応するか考えました。小さなキットを使用して、心肺蘇生の練習もしました。



保健委員の感想から

呼びかけたら、クラスみんなが変わってくれたり、協力してくれたりして、うれしかったです。(この感想が一番多かったです)

呼びかける内容を自分で考えることで、自分自身の保健に対する意識がとても高まったと思います。

保健委員になって、クラスの子の体調やけがを注意して見るようになりました。毎日健康観察をしていると体調が悪そうな子は分かるようになり、声をかけたりするようになりました。

(熱中症の)動画をみんな真剣に見ていた。「今日は WBGT が31℃を超えるから、出かけるのをやめよう」と言っている子もいて、呼びかけたことがちゃんと伝わってよかった。