

ほけんだより 9月

令和6年9月6日(金)
調布市立調布中学校
保健室

2学期が始まり、1週間が経ちました。みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？

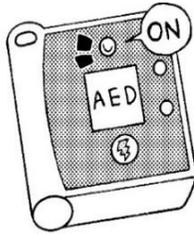
夏休み明けもしばらく暑い日が続くことが予想されます。水筒を持参してこまめな水分補給と、朝食・睡眠も欠かさずに。引き続き熱中症対策をしていきましょう。



9月9日は 救急の日です

もし隣にいる大切な人が倒れてしまったら、皆さんはとっさに動くことができますか。難しいことはしなくて大丈夫です。人を呼ぶ、救急車を呼ぶ、心臓マッサージをする、AEDを持ってきて使用することは皆さんでも出来ます。人命救助は時間との闘いです。いざという時に備えて、基本的なことを頭に入れておきましょう。

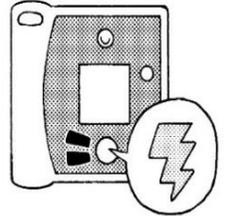
9月9日は救急の日 AEDの使い方



①AEDの電源を入れる



②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析



③必要に応じてショックボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ（胸骨圧迫）も行います。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す



©少年写真新聞社2023

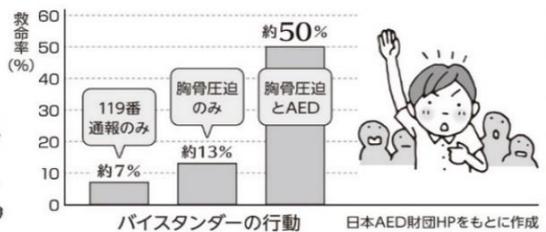
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

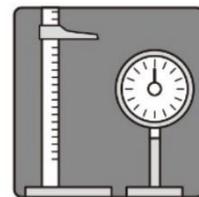
学校保健委員会を開催しました！

8月22日(木)10時より、令和6年度調布中学校学校保健委員会を開催しました。調布中の健康課題や学校保健活動について協議する充実した機会となりました。

学校保健委員会 報告内容

◎ 今年度の健康診断結果について

身体測定の結果は概ね全国平均と同様でした。耳鼻科検診においては、例年と同様に「耳垢栓塞」の生徒が多かったです。歯科検診においては、むし歯のある生徒は昨年度より減少していましたが、歯肉炎の生徒が昨年度より増加し(14.0%)、東京都の平均(2.4%)より高い割合でした。



◎ 保健室来室者数について

調布中学校の1学期の保健室来室者数は、外科的来室者が249人、内科的来室者が341人、その他が44人で合計634人でした。外科的来室では打撲・すり傷・筋肉痛が多く、内科的来室では頭痛や吐き気が多かったです。5月は体育祭の練習のため擦り傷・打撲等の怪我の来室が多くありましたが、大きな怪我は無く体育祭を終えることができました。

学校医の先生方よりご助言

内科学校医 井上 好央先生(西調布井上クリニック)

検診では心臓の聴診と合わせて、皮膚や骨格の異常等の観察を行いました。脊柱側彎症の発症について、若年化していることを感じます。また、中学生の健康面での課題に肥満があります。成人では肥満だと心筋梗塞など、命に直結する問題が生じてきますが、中学生でなぜ肥満が問題かという、皮膚異常・骨折・月経異常、さらには日常生活への影響や不登校などへ繋がってしまうことが懸念されるからです。

学校歯科医 相田 忠輝先生(ローレル歯科医院)

むし歯と歯肉炎の多さは調布中の課題です。歯肉炎の予防として、歯垢染色が有効です。休み期間に1週間程度継続して、実施できると良いですね。また、コロナ禍を機に口腔機能低下症が増えていきます。口腔機能は食事が大きく関係しており、自宅での食事内容も大切です。食事の色彩がない・食事の硬さなどを原因に発達障害につながることもあります。硬いものをよく噛んで食べることは口腔機能向上と虫歯の予防に繋がります。

耳鼻科学校医 齊藤 慶子先生(さいとう耳鼻咽喉科クリニック)

耳垢栓塞が例年通り多かったです。耳掃除のしすぎで耳の中が傷ついてしまっている人もいます。耳掃除は月に1回程度で、耳の手前の方を適度に拭うことで十分です。



☆PTA 役員の方々より、歯肉炎の予防、日焼け対策・紫外線による視力低下の予防、イヤホン難聴の予防、月経痛の学校での対応や対処法、給食の時間の短さ等について、ご質問ご意見をいただき有意義な意見交換を行うことができました。

☆イヤホン難聴の予防には電子機器の音量は60%以下で、1時間聴いたら1時間休憩するなどして耳の有毛細胞へのダメージを軽減する必要があります。(耳鼻科 齋藤先生よりアドバイス)

※有毛細胞・内耳の内部で、音の振動を電気信号に変えて脳に伝える役割をしている細胞



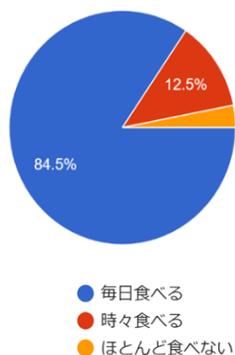
◎生活習慣アンケート結果について ～生徒の皆さんに普段の生活習慣やストレスについて

アンケートを行いました～

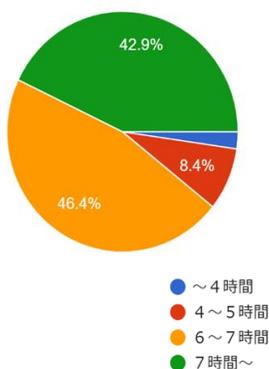
毎日朝食を食べている生徒・睡眠を6時間以上とっている生徒は共に約8割という結果でした。多くの皆さんが良い生活習慣を送ることができているようです。保健室には、朝食を食べていない・睡眠不足の影響もあり体調不良になってしまっているのかな?と思われる人が来室することも少なくありません。引き続き規則正しい生活習慣を意識していきましょう。電子機器の使用については、7割以上の生徒が使用時間が2時間以上という結果でした。スマートフォンなどの電子機器の長時間使用は、視力低下や頭痛・眼精疲労・肩こり、睡眠障害に繋がります。適切な使用を心がけましょう。

ストレスがあると感じている生徒は約7割程で、多くのひとがストレスを抱えていることが分かりました。ストレスの理由は学校生活・友人関係が半数でした。ストレスを抱えている人が多い一方で、約7割の生徒はストレスへの対処を行えているという回答でした。ストレスへの対処法は好きなことをしてリフレッシュするが約6割でした。引き続き、自分に合った方法でストレスへの対処をしていけると良いですね。自分だけでは対処が難しい場合は、相談しやすい人に話してみましょう。保健室でも、いつでもお話を聞くことができます。

1.朝食は食べていますか？



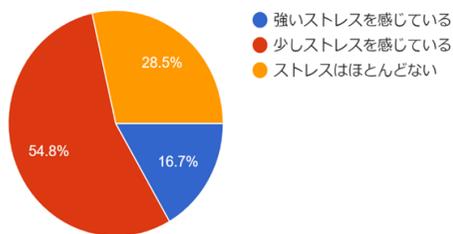
2.毎日の睡眠時間はどのくらいですか？（平日）



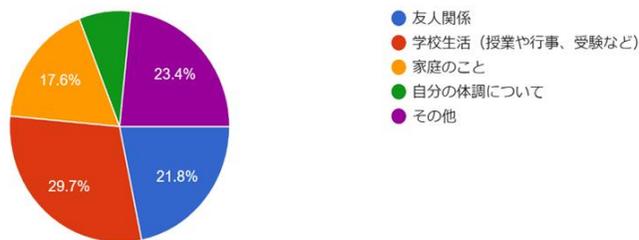
3.自宅でスマートフォンなどの電子機器を使用している時間は？



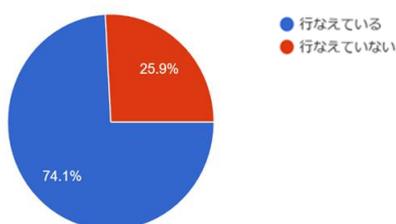
4. ストレスがあると感じていますか？



5. ストレスを感じていると回答した人は、どのようなことがストレスだと感じますか？



6. ストレスへの対処は行えていますか？



7. ストレスへの対処が行えていると回答した人は、どのように対処していますか？

