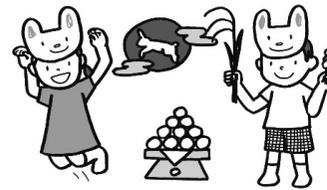


# ほけんだより

平成30年8月31日  
調布市立若葉小学校  
校長 星野 由美子  
養護教諭



夏休みも終わり、学校生活が始まりました。心も体も学校モードに切りかえて、まだまだ続く暑さに負けず元気に過ごしましょう。

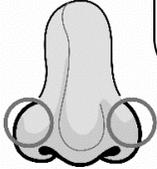


## 応急手当でできるかな

けがをする前に予防することはもちろんですが、けがをした時に自分でできることをすることも大切です。



鼻血の対処のしかたでは、鼻の上の方をつまむ児童がいます。鼻の穴の近くにある毛細血管から出血していることが多いため、下の小鼻をつまむと止血できます。



9月9日は救急の日



## 応急処置、できるかな？



## 応急手当正しいのはどっち？

### 1 すり傷・切り傷

- A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する
- B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



### 2 鼻血

- A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく
- B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



### 3 やけど

- A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安
- B すぐに薬をぬる



### 4 手足のねんざ・打撲

- A 動くかどうかすく確かめる。マッサージをする
- B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



### 5 つき指

- A すぐに引っ張って、筋を伸ばす
- B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



### 6 足のこむら返り

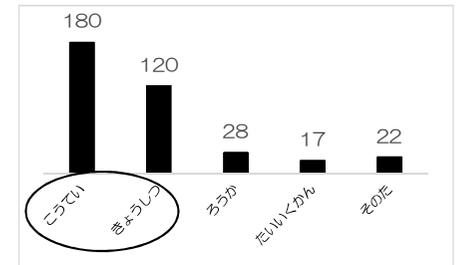
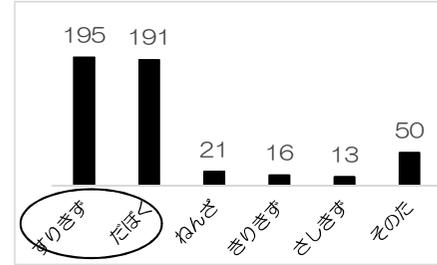
- A 叩いて冷やす
- B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



## けがについて自分の生活をふり返りましょう

若葉小 平成30年度4月～7月のけがの状況

けがをして保健室に来た人のべ486人



## けがをふせぐために

### 行動を整える

- ・朝ご飯を食べる・睡眠をしっかりとする
- ・集中力 や体力の低下につながる。
- ・あわてないように、余裕をもって行動する。
- ・くつをきちんとはき、くつひもを結ぶ。
- ・道具や遊具の使い方のルールを守る。
- ・どこがけがをしやすいか、危険かよく考えて、まわりを見て行動する。

### 環境を整える

- ・身のまわりのせいりせいとんをする。
- ・手を洗った後はハンカチで手をふき、床をぬらさない。床がぬれていたらふく。



くつのサイズが合っていないと、かかとをふんでいる人もいます。

自分が気をつけることはもちろん、友達がろうかを走っている時や、けがをしそうになった時など、思いやりをもって声をかけてあげられると良いですね。

保健室では、けがの処置をするともに、「けがの原因」と「予防するためにはどうしたら良いか」について子供たちと一緒に生活を振り返りながら考えます。子供たちの話の中では、少し気を付ければ、防ぐことのできたけがが多いです。一人ひとりが、健康で安全な生活を送れるように心がけていきましょう。



## 保健行事

移動教室前健診（5年）9月7日（金）

学校保健委員会報告

8月23日(木)に学校保健委員会を行いました。内科校医の〇〇先生と歯科校医の〇〇先生より、定期健康診断の結果を受けたお話をいただきました。また、PMR代表の村上裕さんと阿井束裳さんより、「LGBTについて～多様な性のとらえ方～」をテーマにご講演いただきました。

学校医の先生方より

【学校内科医 〇〇先生】

- 結核健診や運動器健診などの事前保健調査は、よく確認して見てもらうことにより、正確に健診を行える。
- 今年は猛暑で、熱中症による事故のニュースがあったり、調布市ではプールが中止になったりした夏であった。熱中症で受診をする者は少なかったが、対応は必要。夜寝ている間に汗を500cc～1Lもかいているため、朝起きたら水分をとったり、味噌汁で塩分を補給したりすることが大切。朝食をとり血糖値をあげることも重要。
- 若葉小の児童は行儀がよく健診がしやすい。

【歯科校医 〇〇先生】

- 80才で20本歯を残そうという8020運動は、平成元年では5%ほどであったのが、平成30年度では50%ほどになっている。ニューヨーク大学では、一時、入れ歯に関する授業が必修ではなくなった。現在は、80才以上生きる人が多くなってきているため、高齢者の歯科医療体制が課題となっている。
- かみ合わせについて、日本人の4割が正常、4割が顎が小さく出っ歯、2割が受け口である。顎が小さいと、上気道が狭まり、睡眠時無呼吸症候群になることがある。新幹線や車の居眠り事故は運転手が睡眠時無呼吸症候群で、日中の眠気が強くなる症状のあることが起因していることもある。そのため、既往があると電車の運転手になれないなど規定がある。口をあけていて猫背、ほおづえをついている者は要注意。口を閉じ、姿勢を正すことが大切。JR病院では、顎を大きくする手術やロテープをして鼻呼吸にする処置などを行っている。

【養護教諭】

定期健康診断の結果、学校環境衛生、保健室利用状況、保健室での取り組み、保健委員会の児童の活動内容等、資料を用い、報告と説明を行った。ほけんだよりにおいても、随時載せていく。

【PMR代表の村上裕様 阿井束裳様】 「LGBTについて～多様な性のとらえ方～」

●LGBTについて LGBTとTは違う

LGB：性的指向 好きになる対象が同性または両性

Lesbian（レズビアン、女性同性愛者）、Gay（ゲイ、男性同性愛者）

Bisexual（バイセクシャル、両性愛者）

T：性自認 心と身体の性が不一致

Transgender（トランスジェンダー、性別越境者）

●どれくらいの人がいるか

7.89% （日本の名字トップ4の合計 5.4%）

●心の健康状態

自殺未遂に関するリスクは異性愛の人々の4～6倍 自己否定感、人に言えないつらさ

●子供たちの将来のための関わり方

LGB：自分は異常だと自己否定感がある。異性と結婚し、親に孫の顔を見せてあげることができない、罪悪感がある。

T：本人が望む性で生きることが拒まない、否定しない。一緒に考え、相談できる環境を作る。直らない、選択できないため、本人の意思でどう生きていきたいかを一緒に考えてほしい。

●身近な人からカミングアウトを受けたら

否定せずに聞いて、一緒に考えてほしい。

●学校生活で困っていること、学生時代に伝わったこと

LGB：隠せるが、ばれた時の怖さや、異性愛者の中での孤立感がある。修学旅行のお風呂で痴漢をしているような気持ちになり、伝わった。

T：「おとこおんな」「おかま」と言われる、自分らしく好きなことをできない。着替えやプールなどでの違和感が伝わった。

●当事者が安心して自分を出せる場所

一番は家庭であってほしい。他に学校、保健室、カウンセラー、外部機関など。

●性を自認した時

小学生くらいでは、LGBTに関する知識がなく、漠然とした不安、自己否定感、人に言えないつらさがある。中学生くらいになると、知識を得て、自覚することが多い。

●学校での対応

選択肢をもたせる（水着、制服、トイレ、お風呂など）

●カミングアウトを受けたら

まず悩んでいる人が何に悩んでいるか本質をみる。その人に合った機関を。うつ傾向→心療内科など 性別を変えたい→ジェンダークリニックなどを紹介する。

それぞれに違う悩みがあり、課題も異なる。  
本人の意思で選択できない、先天的なもの。  
育て方の問題でもない。

村上裕様 著書：孤独な世界の生き方～ゲイのカウンセラーの僕があなたに伝えたい7つのこと～ イースト・プレス出版