

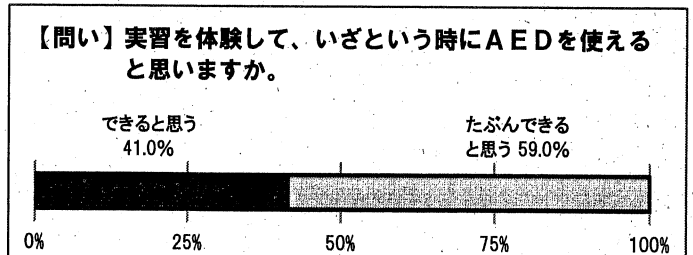
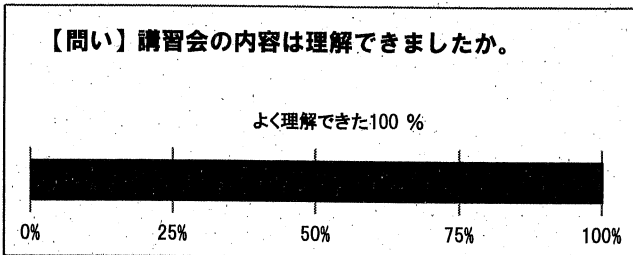
ほけんだより 11月

名古屋西高校
'21.11.19発行
担当2年2組

AED実技講習会アンケート結果報告

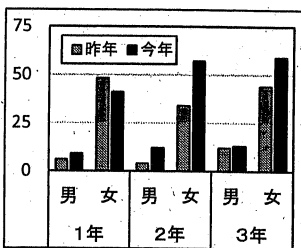
10月22日(金)の授業後、部活動代表者を対象に、AED実技講習会を開催しました。今年ホライハートなごやから2名の講師をお招きし、講話と実技指導を行いました。その時のアンケート結果を報告します。アンケート回答者は29人(1年生5人、2年生24人)です。

アンケートの結果では、多くの参加者がAEDの使用目的や操作手順を理解でき、その場面に遭遇した時に自ら行動できる自信がついたようです。「AEDの正しい使い方がよくわかった、倒れている人がいたら、助けようと思った。」、「胸骨圧迫はとても大変だったので、多くの人の協力が必要だと思った。」、「講師の人の話、実技指導はとてもわかりやすかった」など、いろんな感想や意見が聞かれました。来年以降も継続して講習会を実施していく予定です。参加者のみなさん、ご苦労さまでした。所属部への伝達をよろしくお願いします。



保健室利用状況(10月) ◎ 学年男女別 (人)

項目	1年		2年		3年		全体		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
昨年	6	48	4	34	12	44	22	126	148
今年	9	41	12	57	13	59	34	157	191



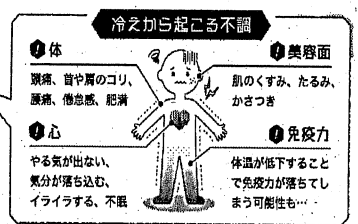
◎ 症状別 (人) (%)

胃痛	7	3.7	頭痛	38	19.9
腹痛	38	19.9	風邪	13	6.8
下痢	0	0.0	生理痛	17	8.9
吐気	21	11.0	麻疹疹	0	0.0
倦怠感	31	16.2	神経症状	7	3.7
立ちくらみ	7	3.7	その他	12	6.3

今年の10月の保健室利用者数を昨年と比較すると、2・3年生の利用が増え、全体では**43人増加**しました。症状別で見ると**腹痛と頭痛**が多かったようです。気温や気圧の変化から体調を崩す生徒や、ワクチン接種の副反応と思われる症状で利用する生徒が目立ちました。これから寒さが増してきます。体を冷やさないようにしましょう。

【冷えは万病のもと】

11月にはまだ温かい日が続いていますが、体の冷えが気になる人もいるかもしれません。**冷えは体だけでなく心にまで様々な不調を招く**といわれています。冷えの主な原因は**血行不良**です。冷えが気になる人は、**① 適度な運動で筋肉を鍛える、② たんぱく質をしっかりとる、③ 冷えから体を守る服装を選ぶ、④ お風呂で体を温める**などの冷え対策を意識してみましょう。



みがき残しに注意!

チェックポイント

- ① 歯と歯の間、境目
- ② 前歯の裏側
- ③ 奥歯の「おき」「後ろ」
- ④ 歯並びの凸凹

免疫力

UP! 上げよう!



ここからの時期風邪が流行、こぎます。風邪が流行前に一日三食とるなど規則正しい生活をして、体の免疫力を上げていきましょう!