



# 保健だより

体力づくりをしよう 生活リズムを見直そう 戸外の安全に気を付けよう



仙台市立  
東華中学校

## 学校保健委員会を開催しました

8月1日(木) 13:30~14:30 委員になっている学校医の先生方・親師会の方々・教職員で、東華中の学校保健について話し合いました。話題になったいくつかを御紹介します。



内科検診のときは、気候が寒かったせいもあり、ぜんそく気味の生徒がいました。クリニックでの診療でも区内にぜんそくの患者さんがおり、学業への影響も心配しています。ぜんそくは、ステロイド吸入の使用により、症状の改善ができます。きちんとした治療が必要です。



むし歯や歯肉炎を繰り返している生徒さんがあり、治療しても再度むし歯になりやすいので、定期的な受診をお勧めします。

検診をしていると、口の中が汚れているケースが多く、歯をみがく習慣を付けてほしいと思います。昼休みを利用した学校での歯みがきは、どうでしょうか。



5月に飲料水検査、7月にプール水質検査を2回実施しています。今後、化学物質、ダニアレルゲン、空気、照度検査が続き、学校薬剤師の先生にお世話になります。



スマホを使うことでの首や身体の姿勢が気になっています。使う時間を決めることが必要、家庭や学校で共通のルールを決める時期にきているかとも思います。

歩きスマホは絶対にだめですし、イヤホンをつけて歩いているのも危ないです。



【スポーツテストの結果より】  
握力、上体起こし、前屈、反復横跳びは、平均値を上回っていますが、シャトルラン、50M走、ハンドボール投げは、平均を下回っています。投げる習慣があまりないので、授業でも、投げる動作を意識してやっていきます。



【給食の話題より】  
給食センターからは、東華中は残食が少なく、よく食べているとの報告があります。

いいね！ 給食後の歯みがき！

# 東華祭「保健委員会 展示発表」のお知らせ

9月7日(土) 11:20~13:10 1階 少人数教室にて

ぜひ、お立ち寄りください。

## 熱中症を予防しよう

東華中学校  
保健委員会



会場では「手作りスポーツドリンク」のレシピ、「足に合った靴のサイズ」の調べ方を紹介した資料を配布します。

夏休み前に、1学年保健委員で取り組んだ企画「熱中症を予防しよう」について、発表します。

時間内に2回行う予定です。熱中症の知識を身につけ、熱中症にならない生活をしましょう。

### 計測してみませんか？

展示では「身長・体重・視力・足のサイズ」を測るコーナーがあります。自分の身長と体重のバランスや、今はいている靴が自分に合っているかどうかを調べることができます。



9月9日は  
救急の日



## AED は 職員室に

## 救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは  
こんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



### 胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに 脳や心臓に血液を送り続けます。

### AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど 救命率は上がります！

