



# ほけんだよい



\* 今月の保健目標 \*  
・風邪・インフルエンザ  
を予防しよう!

2023/2/22/水 知念中 保健室 発行

3学期が始まり、知念中でも、心配していたインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が起こりました。流行のピークは過ぎ、少しずつ出席停止になる生徒数も減少してきており、一安心しています。3年生も受験と卒業が近づいてきました。春のように暖かかったり、いきなり冷えたり、気温が不安定な日が続いています。体調を崩さないように気を付けてくださいね。

## 学校保健委員会を行いました

去る2月15日(水)に、学校保健委員会を行いました。学校保健委員会とは、みなさんが健康診断のときにお世話になる学校医、学校歯科医、学校耳鼻科医の先生方や、学校の飲料水やプール水、騒音などの学校環境を調査する学校薬剤師、学校栄養職員やPTAの代表などに学校に来ていただき、学校保健のようすなどについて報告し、協議する場です。

### 保健データから見えてきたこと

	ろう歯なし	処置完了	未処置	%
知念中	36.1	33.6	30.3	
南城市	41.2	34.7	24.1	
沖縄	41.8	26.7	31.5	
全国	69.6	18.0	12.3	

むし歯の未処置者が 30.3%と南城市・全国と比較して高い結果となっています。むし歯の治療がまだの人は早めに治療をしてほしいです。

矯正視力が、0.6以下の生徒が1・3年生で6割を超えています。メガネやコンタクトレンズを使用しても、見えづらくなっている人は、早めに買い替えましょう!

学年	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0以上
3年	13.3	26.7	46.7	13.3							
2年	14.3	42.9	42.9	0.0							
1年	14.3	21.4	50.0	14.3							



左から…学校医の小山信二先生、学校歯科医の南原弘先生、学校耳鼻科医の江洲浩明先生、学校薬剤師の伊集俊雄先生

その他、勇多先生より体力テストの結果の報告もありました。知念中の生徒は全国と比較しても高い身体能力がありますが、持久力や柔軟性が低いことが課題とのことです。体育の授業や部活動でウォーミングアップ等もしっかり行ってほしいです。課題解決に向けて、学校で何か取り組めないか模索中です!

また、学校薬剤師の伊集先生より、学校の照明器具がLEDに取り換えられたことで、学習環境がとても改善されたとお話もありました。LEDの光は、紫外線を出さないで、人体に与える悪い影響が少ないとのことです。(虫も寄らない!)

今後も、協議したことを学校保健活動に活かして、知念中の生徒が健康な学校生活を過ごすことができるようにしていきたいと思っております。みなさんに協力を求めることも出てくると思っておりますので、よろしくお願いいたします!

## あなたの勇気が命を救う!

2年生の保健の授業で、心肺蘇生法を学びました。校内のAEDの設置場所(体育館・事務室前)を確認したり、グループに分かれて、実際に倒れている人がいることを想定し、意識の確認や、応援を呼ぶこと、119番への通報、胸骨圧迫(心臓マッサージ)、AEDの装着までをロールプレイング方式で学びました。

最初は照れていた生徒も、真剣に取り組み、与えられた役割を一生懸命こなしていました。

もし、目の前に倒れている人がいたら、誰でも慌ててしまうと思います。しかし、そのときに大切なことは、「人の命を助けたい」という強い気持ちです。この授業で学んだことが少しでも活かされるといいなと思います。

2年生のみなさん、ありがとうございました!



胸骨圧迫のようす

## むし歯ゼロの義務があります!

むし歯がなかった生徒の表彰を、28日の全体朝会で予定しています。対象者は、今年の歯科検診で、むし歯が0本で、歯ぐきの炎症や歯垢の付着もなかった生徒です。

1年生:10名 2年生:10名、3年生:5名  
いました!

対象者には、賞状とプレゼントがあります!楽しみにしていてくださいね!

今年もらえなかった人も、歯磨きを頑張れば来年はもらえるかもしれません!女子生徒は歯磨きをしている生徒が多いですが、男子生徒は…?アレ?やっていますか?

清掃時間終了後は、歯磨きタイムです。かわいい音楽も流れていますので、しっかり磨いてから、5校時の授業の準備に移りましょう!

