



2月3日は節分、4日は立春でした。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、冷え込む毎日を過ごしている私たちにはまだまだ先のことのようにです。新型コロナウイルス感染症が第5類に移行すること、マスク着用の論議などウイズコロナにむけて進んでいますね。県内ではインフルエンザや感染性胃腸炎など増えてきているようです。山形県衛生研究所では毎週感染症罹患状況を報告しています。HP上で閲覧できますのでぜひ参考にして正しい情報をキャッチし行動しましょう。(保健室前にも掲示しています。)



【学校保健委員会について】令和4年11月15日(火)開催 ～前回の続き～

学校医の先生方・保護者の方から！

- *眼科大村先生：目の筋肉が固まってしまい遠くのもの、近くのものが見えなくなる。スマホはブルーライトが不眠の原因として問題となっているが、寝る30分前には目を休ませる。視力は近視にならないように研究が進んでいるが、改善はされない。コンタクトレンズはちゃんとしたメーカーの物を使い、使用方法を守ることで、目に見えない汚れが結膜炎になったりするので注意が必要。
- *歯科太田先生：マスクをしていると口呼吸が多くなり乾燥しやすい。今日の研究発表の中に出てきたスポーツドリンクも歯を溶かすので注意が必要だ。けが予防のため、マウスガードの着用を進めてほしい。
- *歯科齋藤先生：虫歯が少なくいいが、歯肉の問題のある子が多く、将来歯周病になりそうな様子が見られる。歯石がつく前にやめてほしい。口が寂しくなったらキシリトールガムを食べるなどしてほしい。
- *薬剤師笠原先生：学校衛生基準で冬期間の室温の適正温度が17度～28度から、18度～28度、建築物環境衛生管理基準の一酸化炭素濃度の基準が、10ppmから6ppmに変更になった。換気をすれば大丈夫。
- *SC佐藤先生：中学に比べ通学時間や部活の時間が伸び、勉強の進捗が速いことから高一クライシスで体調を崩したり、心の不調を訴える生徒がいる。人生で一番ここが辛いからとサポートしている。2,3年次の悩みは進路、職業、アイデンティティの確立、人間関係の構築についての相談が多い。
- *保護者の方
 - ・いろいろな悩みを抱えた生徒に対応していただいている。親の安心が子の安心につながる。
 - ・元気に通わせていただいている。不満を親にぶつけることもあるが、実際授業を参観したときに難しい内容で驚いた。悩みながらも、親も余裕をもって見守りたい。
 - ・様々な取り組みがされていることに驚いた。出席率を見てそんなに低い数ではないと思うが、年次ごとのデータがあれば年次ごとの特徴が見られると思う。
 - ・荷物が重くて自転車事故が起きたときが心配。Chromebookで電子教科書を使うことはできないか。
 - ・部活動や模擬試験などで忙しく、一日も休みのない月があった。休みの日の確保をお願いしたい。

運動部活動での事故を防ぐために

～みんなでできることを考えよう～

運動部活動中の事故で、身体に障害が残ってスポーツができなくなったり、命を落としてしまうことも…。安全に部活動ができるよう、どんな事故が起きたかを把握し、みんなで事故を予防しよう！

仲間と勢いよくぶつかった！

野球部の試合中、セカンドを守っており、ファースト後方のファウルフライを捕ろうとしたところ、同じくフライを捕ろうとしたファーストを守っていた他の生徒と衝突した。本生徒の歯とファーストの生徒の頭が当たり、歯が抜け落ち口から出血した。
【高3・男・歯牙障害】



チームプレーを考えよう！

- 思いがけないところで仲間とぶつかるかも…。声を出して自分が捕る・レシーブするとアピールをしよう！
- チームメイトの身体、ボールやシャトルがぶつかったら、すぐに保健室へ!! 「大丈夫」は「大丈夫じゃない!!」



CHECK!

〈映像資料〉
[スポーツ活動中の歯・口のけがの防止と応急処置]



動画を観て、どうやって応急手当てをすればいいか確認しよう!!

どうする…?目の前でチームメイトが突然倒れた!

陸上競技部の朝練習中、体操・ストレッチをした後、グラウンドの外周を軽くジョギングしていた。荒い息で調子が悪そうに歩いているところに、後ろから走ってきた他の生徒が声を掛け、追い抜いた直後に倒れた。駆け付けた教員が胸骨圧迫及びAEDによる除細動を行った。救急車で病院に搬送され、後日ICD*植込み手術を行った。
【高2・男・胸腹部臓器障害】
※ ICD: 植込み型除細動器



心肺蘇生って、どうすればいいの?

- たった1分の遅れが仲間の命を左右するAEDがどこにあるか、覚えておこう!



CHECK!

〈映像資料〉
[運命の5分間 その時あなたは～突然死を防ぐために～]



動画を観て、どうやって応急手当てをすればいいか確認しよう!! 事故発生からAEDの場所、運搬の流れを実際にやってみよう!

ゴールポストはすぐに倒れる!

4限目の体育の授業中サッカーをしていた。本生徒がゴールポストにぶら下がったところ、ゴールポストが倒れこんできて、顔と首が挟まれた状態で下敷きになった。救急処置を行い、病院に搬送するが、意識不明のまま、数日後に死亡した。
【高3・男】



CHECK!

ゴールポストの転倒実験の様子>

どうすれば倒れない? もし倒れたら?

- 固定していないゴールポストは風が吹いただけでも倒れる重りや杭でしっかり固定!
- 絶対にぶら下がらない! ゆすらない!
- チームメイトが巻き込まれたら、すぐに顧問の先生や指導者の方に伝えて119番!

119!!

事故でスポーツができなくなるだけでなく、普段のくらしさえも不自由になるかも…。
「今日は体の調子が悪いかも…」って思ったら、無理をしないことも大切だね!

事故防止のための動画を見てみよう!

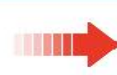


万が一のために、動画で知識を持っておこう!

参考資料: 学校事故事例検索データベース、スポーツ庁委託事業 スポーツ事故防止ハンドブック/スポーツ事故対応ハンドブック、映像資料(DVD) スポーツ庁委託事業「学校でのスポーツ事故を防ぐために」、平成29年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「ゴール等の転倒による事故防止対策について」、課外指導における事故防止対策 調査研究報告書



ハイパフォーマンススポーツセンター (HPSC) のウェブサイト、トップアスリートも実践しているエクササイズを見てみよう!
「トレーニングエクササイズ(オリ・バラ)一覧」



JAPAN SPORT COUNCIL

日本スポーツ振興センター

学校安全部 <https://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

運動部だけではなくすべての活動にあてはまりますね。山東生みんなで考えていきましょう。

「笑う」準備はできていますか? 季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか? 春 山笑う 夏 山滴る 秋 山粧う 冬 山眠る というそうです。ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です。山東生の皆さんは受験、卒業、進級にむけてラストスパート! 応援しています。

カウンセラー相談



今年度最後です。面談時間の調整が必要ですので事前に保健室か担任へ申し込んでください。お気軽にどうぞ!

永田悠芽先生・・・ 2月27日(月)