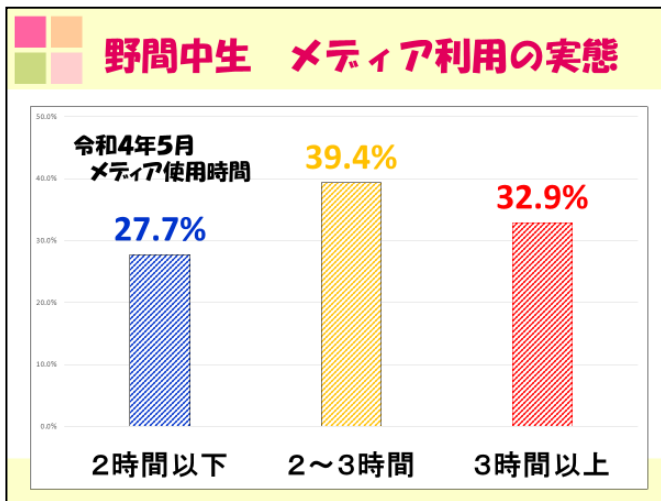


つゆ
梅雨

ですね。じめじめ、ベタベタ、気分も体調もスッキリしない日が続きます。そんな時こそ、意識をして気持ちを切り替える技を探してみましょう。顔を洗う?冷たい水を飲む!?...あなたははどうする?

第1回学校保健委員会

「めざせ!メディアコントロールの達人」



メディア機器を使うときのルールがある家庭は56.2%です。

もし、家の人とのルールがなくなったとき、セルフコントロールできますか?

祝!ルール
なくなる。

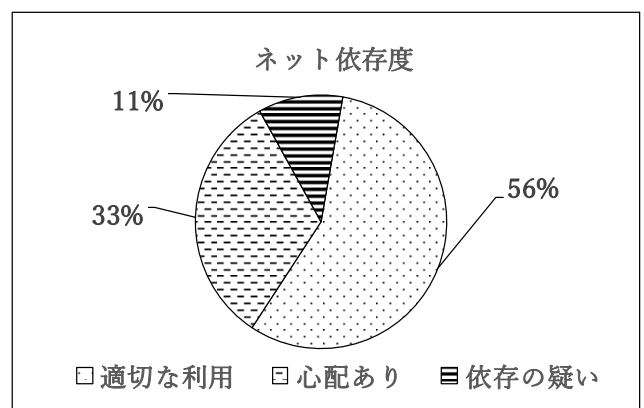
ほんとに
だいじょうぶ!?



6月10日(金)第1回学校保健委員会を開催しました。保健体育委員会生徒の発表を聞き、メディア機器のプラスの面を生かして、メディア機器とどのように上手く付き合い、どのように利用していくかを考えました。

~~~~ 振り返りより ~~~~

- まずは家族でルールを決めたい。スポーツしたり、勉強したりする時間を増やしたい。(1年)
- 2年生になり、やるが増えてきてコントロールができるようになったと思う。テスト週間は、スマホをさわらないようにするアプリを入れている。(2年)
- 親の思いを見ると、言っていることがよく伝わってきた。「便利なものだけれど、使い方を間違えれば悪い方へいってしまう」という一文が残った。(3年)
- これから受験勉強も本格的になるので、1学期中には、スマホの使い方や使う時間を見直したい。(3年)
- 依存度チェックで「はい」が5個以上あって驚いたし、心配になった。自分で自制できるようになりたい。(3年)



半数以上の人「適切な利用」ができていました。



# 救急法講習会



先生たちが、知多南部消防組合消防本部の方から  
しんぱいそせいほう  
 心肺蘇生法とエピペンについて学びました。

野間中学校の  
 AED は『保健室  
 前の廊下』にあ  
 ります。



## しんぱいそせいほう 心肺蘇生法の大まかな流れ

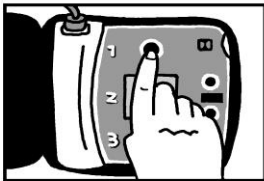
- ① 意識の確認  
 倒れている人の両肩をたたき、大声で呼びかけて反  
 応を確認する。
- ② 119 番通報、AED の依頼、応援要請
- ③ 呼吸の確認  
 胸やお腹の動きを 10 秒程度見る。
- ④ 心臓マッサージ(胸骨圧迫)  
 呼吸が確認できないときはすぐに行う。
- ⑤ 救急隊または AED が届くまで心臓マッサージを続け  
 る。

## ◀ 覚えておこう ▶ AEDの使い方

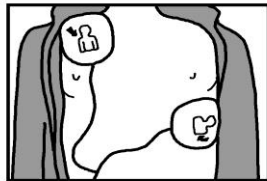


ハートに電気ショックのようなマークが目印  
**AEDの設置場所** 交番・消防署・体育館や美術館など  
 多くの人が集まる場所・駅・高校など

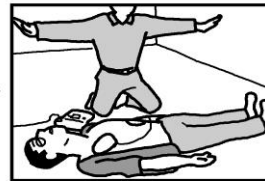
● A E D は急に倒れた人などの心臓の動きを正常な状態に戻すための機械です。



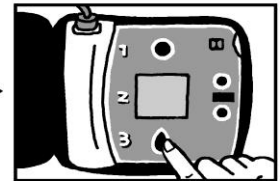
①電源を入れる  
 測定中や  
 電気ショックのときは、  
 患者にふれないように注意!



②パッドを貼る  
 (指示どおりの場所に)



③機械が心電図を  
 測定する



④「ショックが必要です」と  
 いわれたらボタンを押す

ショックボタンと電源ボタンを  
 まちがえないように!

AEDは万能ではありません。心臓マッサージや人工呼吸などの心肺蘇生法を学んでおきましょう。

## 定期検診のススメ

あなたは、自分の歯のみがき方に自信があり  
 ますか？

歯みがきが生活習慣となって、歯の健康が守  
 られていることは素晴らしいことです。しか  
 し、毎日続けていると、どうしても自己流のみ  
 がき方になったり、体調によって口の中の環境  
 も大きく変化をしたりします。

年に一度はかかりつけの歯科  
 医院で定期検診を受けることを  
 おすすめします。



### 「よい歯の子」表彰

おめでとう!

- 3 A 坂 心夢 さん
- 3 B 天木 健登 さん

「よい歯の子」は、学校での  
 歯科検診により3年生から2  
 名選出され、美浜町学校保健会  
 より表彰されます。