

保健室



本校は、浜松駅の南東約2キロメートルの住宅街に位置しています。創立32年目、全校児童679名、22学級の大規模校です。学校のすぐ西側には芳川が流れており、四季折々の風情が感じられます。正門近くの「七町の松」に象徴されるように、地域とのつながりが強く、多くのボランティアの方に支えられています。

学校教育目標「ともに輝き生き生きしている子」の具現化を図るため、「勉強大好き」「自分大好き」「運動大好き」の合い言葉のもと、「知・徳・体」のバランスのとれた「生きる力」を育むことのできる教育活動を進めています。

健康な生活を送るための自己管理ができる子どもを育成をねらいとしています。浜松市独自の学校保健週間では、本校と近隣の芳川小・南陽中の3校が「みんなの心と命を大切にしよう」をテーマとして、同時期に実施しています。昨年度は家族

子どもたちからは、「普通に生活していることは当たり前のことだと思っていたけど、ばくがここにいることは奇跡で幸せなことだとわかった。」「一人として無駄な人はいない。一人一人が大切に存在だ。」などの感想が聞かれました。

「保健室に来ると落ち着く。」の声が時々聞かれます。養護教諭にとってもうれしい言葉です。一方、頑張りすぎたり、ストレスを抱えていたりする子どもが多いの心配になります。今後も一人一人を大切に受け止め、子どもたちがホッとできる温かい保健室づくりをしていきたいと思っています。



養護教諭 鈴木容子

浜松市立芳川北小学校



「広がる裾野は空青くそびえる富士は麗しき」と、校歌に歌われているように本校は、富士山の丘陵地に建ち、南に遠く駿河湾をのぞみ、富士市街も一望できる良好な環境に位置しています。

生徒が夢や希望を持ち、学ぶことが楽しい学校を！という目標に教職員一丸となって日々の教育活動を実践しています。昨年度から生徒会活動の運営方法が変わり、専門委員会が生まれ、今年度の生徒活動方針は「CHALLENGE」。これ

を達成するために「前進」「思いやり」を柱に教員、生徒共に力を合わせて取り組んでいます。生徒の手で学校を変えようと、生活改善計画、募金活動、目安箱の活用、生徒会放送、「岳陽S.O.U.L」の新聞発行などの活動を展開しています。

スタートしました。生徒とアイデアを出し合いながら充実した活動を展開しようと、日々の実践を積み重ねています。また、昨年度より「ストレス度チェック」を実施し、保健室に来室する生徒だけでなく、スクールカウンセラーと連携しての活動を展開しています。

安定です。来室した生徒一人ひとりに少しでもよいアプローチをするために、この「ストレス度チェック」を継続し、その活用を実践していきたく思います。揺れ動く不安定な生徒の心が少しでも癒される空間としての保健室を支えたいと思っています。



養護教諭 大橋 五月

富士市立岳陽中学校



予防医学協会総合検診センター ヘルスポートだより

熱中症対策

高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です
『死に至る可能性のある病態です』
『予防法を知っていれば防ぐことができます』
『応急処置をしていれば救命できます』



- ### 現場での応急処置
- ①涼しい環境への避難
 - ②脱衣と冷却：衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます
 - ・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします
 - ・氷嚢などがあれば、それを頸部、腋窩部、鼠径部に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です
 - ③水分・塩分の補給：冷たい水を与えます
 - ・胃の表面で熱を奪います
 - ・大量の発汗があった場合…
 - 汗で失われた塩分も適切に補える
 - 経口補水液やスポーツドリンクなどが最適
 - 食塩水（1ℓに1～2gの食塩）も有効です
 - ④医療機関へ運ぶ
 - ・自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処法です

静岡県寄生虫研究会第15回研究総会のお知らせ

☆日時 2010年9月11日（土）13:30～18:30
☆場所 アクトシティ浜松研修交流センター6階62研修室

特別講演
山崎浩博士（国立感染症研究所寄生物部）「寄生虫の遺伝子診断」

一般演題
会員による寄生虫の一般演題を予定しています。
参加者 1,000円 会費 1,000円 交流会費 1,000円（当日も受け付けます）

入会のご案内
本研究会に入会を希望される方は年会費（1,000円）を静岡県寄生虫研究会の郵便振替口座（口座番号：00870-3-87097、加入者名：静岡県寄生虫研究会）へお振り込み下さい。
事務所：〒431-3192 浜松市東区半田山1-20-1 浜松医科大学感染症学講座内
TEL:053-435-2337 FAX:053-435-2219 E-mail:dptparas@hama-med.ac.jp

「呼びかけ」

前号「保健室」鈴木智香子教諭の紹介で学校名を新居町立新居小学校と誤って掲載しましたが、正しくは湖西市立新居小学校です。ここに訂正させていただきますとともに謹んでお詫び申し上げます。

環境因子

- ☆気温が高い、湿度が高い
- ☆風が弱い、日差しが強い
- ☆照り返しが強い、輻射熱が強い
- ☆急に暑くなった

6月から増え始め…
7月中旬に1度目のピーク
8月上旬に最大のピーク

※日陰や屋内でも熱中症になります！

予防法

- ☆暑さを避けましょう
- ☆服装を工夫しましょう
- ☆こまめに水分を補給しましょう
- ☆急に暑くなる日に注意しましょう
- ☆暑さに備えた体作りをしましょう
- ☆個人の条件を考慮しましょう
- ☆集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら水分の経口摂取は可能
「呼びかけに刺激に対する反応がおかしい」
「応えない」「吐き気を訴える」場合は経口で水分を入れるのは禁物！

日陰を利用

こまめに休憩

保健師 秋山悦子

まずは健康管理！ その次に活動中の休憩時間の確保・水分の確保！
熱中症の症状を知って、少しでも症状が出たら我慢せずに対処を！