

☆ HAPPY SMILE ∞ ☆



☆心も体も元気に！最高の笑顔を☆

戸田市立戸田東中学校 保健だより 第11号 2011.12.19

「あなたにとって、大切な絆とは？」

絆

皆さんの一年は漢字一字で表すと
どんな漢字になりますか？
今年の漢字に選ばれた「絆」
今一度、その「絆」の意味を
考えてみましょう。



絆 [kizuna]:【意味】物をつなぎ止めるもの、ほだし

絶つことの出来ない人と人との結びつき

2011年も残り15日となりました。月日の経過は本当に早いですね。この1年を振り返ると、やはり「東日本大震災」がとても大きな出来事として思い起こされます。多くの犠牲者・被災者を出し、未だに収束していない問題も残されていますが、復興は少しずつ確実に前進しています。その様子から自分には何が出来るのか、また何をすべきかを真剣に考え、同時に毎日を健康に過ごせることの大切さ、ありがたさを強く感じた、そんな人も多いのではないのでしょうか。

普段は「あたりまえ」と考えてしまいがちですが、実際はそうではないということを改めて教えられた思いです。元気でいられることに感謝の気持ちを持ちつつ、それを損なわないように気をつけていきたいものですね。

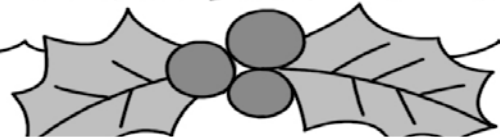
気をつけましょう！
市内で流行中です

- ・ウィルス性胃腸炎
 - ・マイコプラズマ肺炎
- 怪しいな?と感じたら、
早めの医療機関受診を！！

使い捨てマスクのつけ方



ほ けん じつ
保健室から



教室のカーテン洗濯のお手伝いであるクラスのA君とB君が率先してフック付けを手伝ってくれました。びっくりすることに2人は、仕事の中に遊びをとり入れる工夫をしてあっという間に仕事を終わらせました!(^_^)!

「せーの」でフック付け競争をして仕事は早く終わったし！楽しくできた様子！いい事が一石二鳥あるお手伝い方法。この年末、ぜひ、お手伝いを楽しみながら工夫してやってみてはどうでしょうか??

第2回 東中すこやか会議（学校保健委員会） 開催されました!

「自分の命 他人の命をまもる! いざ! というときの応急手当講習」



去る12月2日、戸田市消防署 東部分署の方を講師としてお招きし、応急手当講習（心肺蘇生法、AEDの使用法など、実技中心で行われました。

THC（戸田東中クリニック＝生徒保健委員会＝）は全員の参加、保護者の方、PTAの役員の方、先生方が参加し、実際に想定しながら真剣に学ぶことが出来ました。

参加した保健委員の感想

- 「AEDをどう使えばいいかわかったので良かった！」
- 「友達に教えてと言われているから、今日のことを伝えたい」
- 「実際、自分の身にいつふりかかるかわからないから、この機会に知ることができて良かった」
- 「もっと詳しく実技を知りたい」

ぜひ、講習の機会を見つけ、皆さんも知識実技の講習会等に積極的に参加してみてください!!

倒れている人がいたら…(心肺蘇生法)

声をかけて肩を軽くたたき
意識がないときは119番とAED!

気道を確保し、息を2回吹き込む

両手を重ね、胸の中央を強く30回押す

AEDが到着したら、AEDで心臓ショック

救急車が到着するまで心肺蘇生を続けてください!



埼玉県のマスコット
コバトン

携帯電話でAEDの設置場所を今すぐ確認!

携帯サイトへは
ここからアクセス!



パソコンのホームページは
「埼玉県 AED」で検索!

設置の目印は
このマーク!



自動体外式除細動器
(AED)は
どなたでも
操作ができます!

お問い合わせ先：埼玉県保健医療部薬務課 TEL 048-830-3624

〈日本脳炎予防接種について〉

○日本脳炎予防接種が再開されています。

平成7年6月1日以降生まれの方は、日本脳炎

第1期の不足分について接種を受けましょう。

※日本脳炎第1期の接種は、6日～28日の間隔をおいて2回の接種を行い、その後1年
おいて1回の接種、合計3回の接種です。

〈不足分の接種方法〉

接種対象者	接種方法
第1期の予防接種の初回接種(2回)のうち1回接種を受けた者	6日以上の間隔をおいて、2回の接種を行う。
第1期の予防接種の初回接種(2回)を受けた者	1回の接種を行う
第1期の予防接種を全く受けていない者	6日～28日の間隔をおいて2回の接種を行い、その後1年おいて1回の接種を行う。

〈問い合わせ先〉

戸田市福祉保健センター 健康政策担当
電話 446-6479

お知らせ
戸田市福祉保健センター