



R7.1.15  
さいたま市立三室中学校  
保健室

※保健だよりは家に持ち帰り、保護者の方にも見せましょう

🍷あけましておめでとうございます！今年もよろしくお祈りします🍷

冬休みが明け、3学期がスタートしました！みなさんにとってどんな冬休みでしたか？  
私は地元へ帰省し、中学生ぶりに従妹と書き初めをしたことが思い出です。私は2025年の抱負として、「一歩」という言葉を選びました。「一歩一歩着実に進んでいきたい」という思いを込めて、この目標を立てました。少しずつでも、積み重ねたことはいつかどこかで花開くと思っています。  
休養も大切にしながら、3学期もそれぞれの目標に向かって一歩一歩進んでいきましょう！

## ～学校保健委員会を開催しました！～

12月12日(木)の6時間目に学校保健委員会を開催しました。今年度は健康診断結果、体力テスト、給食などの実態の報告や、生徒保健委員会による「AEDマップと緊急時カード」の発表、体育委員会とのコラボレーション企画についての発表がありました。



※配布した保健だよりに写真を掲載しております。

**校長挨拶**

- 保健委員や体育委員がタッグを組んで取り組んだこと、横の連携がとれて大変素晴らしいことだと思っています。
- AEDの使用方法については、みなさんも保健体育の授業でしっかり学んだかと思えます。先生方もAEDの使い方や心肺蘇生法については、毎年欠かすことなく研修をしています。いざという時は、勇気を振り絞って実行に移せる人であってほしいと願っています。

**保健室（養護教諭）より：定期健康診断結果について**

- 身長や体重は個人差があります。成長曲線を作って経過を確認することもできます。気になることがあればいつでも相談に来てください。
- 12月に行った歯科健診では、校医の先生から、「全体的にみるとむし歯は多くないが、治さないままであったり、1人が複数のむし歯を抱えていたりする傾向がある。また、特に歯と歯茎の境目にプラークの付着が目立ったため、日頃の歯みがきをしっかりと、定期的に歯科で予防的な処置を受けることも大切」、という御指導をいただきました。

## 給食室より：給食残食状況調査について

- スープや汁物が多く残る傾向にあります。
- 和え物は、はっきりした味が人気で香味野菜や唐辛子などの刺激が入ると好まれる傾向があります。食事摂取基準の変更により、中学生の塩分量が1食あたり2.5g以下になったこともあり、給食は薄味をこころがけています。

## 保健委員会の発表 AEDマップと緊急時カードについて

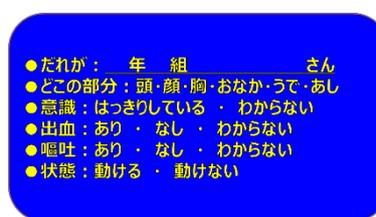
夏休みに保健委員で学区内のAEDが設置場所を調べ、大きい地図上に記入し「AEDマップ」を作成しました。今回、全校生徒を対象に行ったAEDに関する事前アンケートで、「家から一番近いAEDの設置場所はわかりますか？」という問いに「いいえ」と答えた割合は8割でした。今回作成した「AEDマップ」は保健室の前に掲示してありますので、この機会にぜひ自分の家の近くのAEDを確認してみてください。

また新たな試みとして、各教室に設置する「緊急時カード」も作成しました。校内で急に人が倒れた場合に生徒がこのカードを持って職員室と保健室に向かい、瞬時に状況を伝えることが目的です。裏面には意識や出血の有無などの細かい状況が記入できます。

緊急時カードの活用例をわかりやすく伝えるために、保健委員でロールプレイング動画を撮影しました。動画は各クラスで評判が良く、事後アンケートでは「映像があってわかりやすかった」との声もありました。

AEDマップや緊急時カードの動画、当日の資料配布や代表生徒による発表など、多くの場面で保健委員全員が活躍してくれました👏お疲れ様でした！

緊急時カード↓ 右:表面 左:裏面



## 体育委員長の発表 AEDについて

今回コラボレーション企画として、体育委員会に1年7組、体育館、陽翔館のそれぞれから校内の2か所のAEDに向かい、往復する場合の時間を計測していただきました。計測は男女別に数回行い、それぞれの平均時間を出しました。

検証の結果、

- 1年7組から向かう場合は、職員玄関前廊下のAED
- 体育館から向かう場合は、正門前のAED
- テニスコートから向かう場合は、正門前のAED

を使うことが望ましいとわかりました。

最後に、緊急時は周囲と協力して命を繋げること、AEDが必要な時には近い方を取りに行くことをまとめとして発表しました。

計測に協力してくれた体育委員のみなさん、わかりやすいパワーポイントで素敵な発表をしてくれた委員長の2-1松本さん、ありがとうございました👏