

# 「食育レストラン」 in 飯高祭

食育推進事業の一環として、自分自身の食について考える機会を作ることを目的に「食育レストラン」を、令和元年9月6・7日に香川県立飯山高等学校にて開催いたしました。

保健委員会は、けがの予防を目的に、学校に潜む「けがをしそうな危険な場所」を調べ、展示していました。

## 保健展 ～けがの予防と応急処置～

保健委員会

飯山高校 こんなところが危ないよ!  
～危険箇所マップ～

皆さんから「けがをしそうな場所」「けがをしそうで危ない感」の場所を挙げてもらいました。「ここは危険かもしれない」と意識するだけで、けがの予防につながります。

**【廊下!】**

【2号館1階廊下】  
床が滑りやすいように段差があり、つまずく。

濡れると滑りやすい。

雨などでぬれると滑りやすい。

濡り廊下は濡れると滑りやすい。段差が多い。

曲がり角では人が来ているのが見えず、ぶつかりそうになる。

**【階段】**

【階段の手すり】  
木片が手に刺さる。

階段手すりの支柱の間隔が広く、落ちそうに怖い。

滑りやすい。特に雨の日や、先端の金属の部分。

曲がり角では人が見えない。ぶつかりそうになる。

自転車置き場

でこぼこして、転びそうになる。

雨でぬれると滑りやすい。

出入りがせまく、曲がる時に火に落ちそうになる。ぶつかる。

教室

滑りやすい。

段差がある。黒板前やベランダの出入り口。

**【その他】**

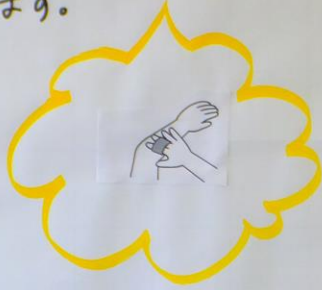
【新体育館の通路】  
コンクリートがでこぼこしていて、びび割れてつまづきやすい。

【2号館入口】  
階段の1段が高く、雨の日には滑りやすい。

【1号館1階北側入り口】  
コンクリートの上に砂がたまり、滑って危ない。

# 虫刺さりの応急処置の基本

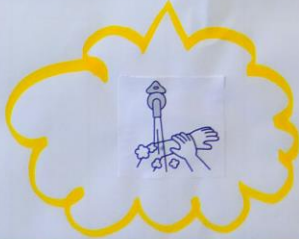
① 針や毛が残っていたら、毛抜きやガムテープを使ってとります。



② 刺された（かまれた）部分の周りを指でつまんで毒を押し出します。



③ 石けんでいいねいに洗って、水道水で流します。









④ 腫れやかゆみがあるときは、ガーゼやタオルの上から氷などで冷やします。



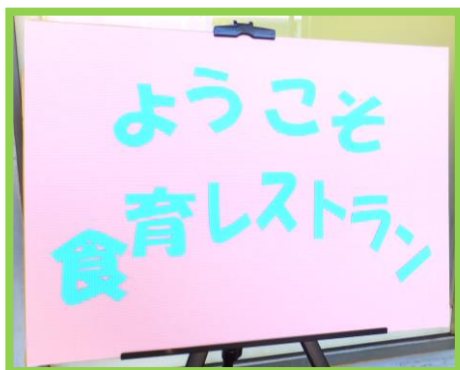
こんなときは  
病院へ

- たくさんのハチに刺された
- ひどいかゆみ・腫れ・痛み・赤みがある
- 針や毛がとれない

## 〔虫の種類と症状〕

 <p><b>スズメバチ</b></p> <p>刺されると強い痛みが出て、赤く腫れる。前にも刺されたことがあると、じんましんが出たり意識を失ったりして、命にかかわる場合もある。すぐに病院へ行きましょう。</p>	 <p><b>チャドクガ(幼虫)</b></p> <p>春と秋に椿やさざんかなどの葉の裏に発生する。刺された部分以外にも赤い点のような腫れがたくさん出て、かゆくなる。残った毛や死んだ虫に触っても腫れる。</p>	 <p><b>マダニ</b></p> <p>刺されてもほとんど痛みを感じない。皮膚を刺しているマダニを無理にとると、マダニの体の一部が残り、炎症や感染症を引き起こすことがあるので、病院でとってもらいましょう。</p>
 <p><b>ブヨ(ブユ)</b></p> <p>刺されてからしばらくたつと赤く腫れて、強いかゆみが出てくる。</p>	 <p><b>ムカデ</b></p> <p>噛まれた瞬間に強い痛みを感じる。その後、強い赤みや腫れが現れる。かまれたらムカデのあごをすぐに引き離す。毒は指で押し出し、水道水で洗う。</p>	 <p><b>ヒアリ</b></p> <p>刺されると非常に強い痛みが出て、水ぶくれのような腫れかたができる。毒によってアナサスラキショックを引き起こす場合があるので、20分30分くらい安静にして体調に変化がないかを確認する。症状が悪化する場合には、病院へ行きましょう。</p>

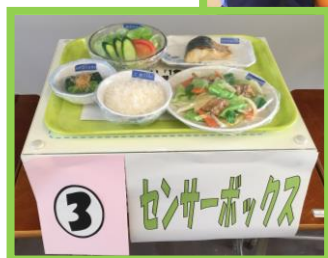
保健展と同じ教室内で「食育レストラン」と題して、健康課の食育SATシステムを用いて、食事バランスチェックを体験していただきました。



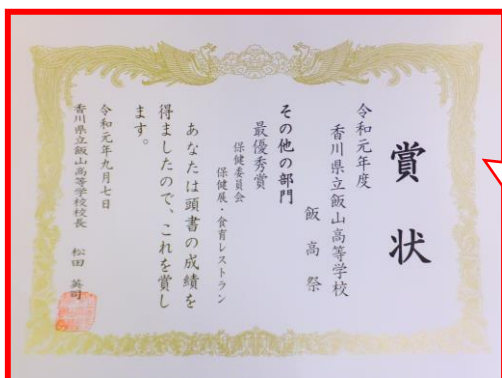
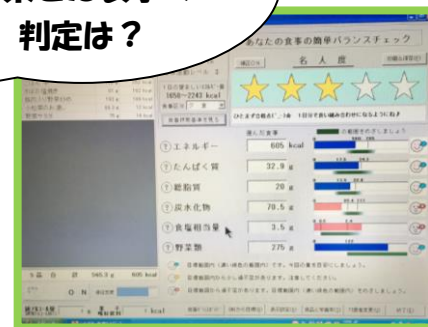
- ① アンケートに記入をお願いします。  
(バランスチェックに身長、年齢等 必須です)
- ② チェックしたい1食分の食事をトレーに選んでください。
- ③ センサーBOX のところへトレーをお持ちください。



何を食べたかな？



センサーボックスに乗せた食事の判定は？



保健委員会保健展・食育レストランが教室展示「その他の部門」で最優秀賞をいただくことができました！

食事バランスチェック体験者数

日	高校生	先生	計
9月6日(金)	82名	10名	計92名
9月7日(土)	高校生以下56名	保護者等73名	計129名
			合計221名