



癒やし 癒やされ 

# 看護体験

秀明大学 看護学部



## 企画一覧



基礎看護学分野

**コロナを洗い流そう**   
～正しい手洗いできていますか～



公衆衛生看護学分野

**秀明ミッション2020**   
～地域のニーズに応えていく保健師のたまご～



在宅看護学分野

**Home Care Nursing**   
～在宅看護ってなあに?～ Part2



小児看護学分野

**児童虐待について知ろう!** 



精神看護学分野

**ストレスの謎**   
～ストレスコーピング紹介～



母性看護学分野

**母性看護学の課題について考える**   
～月経の仕組みと対処法～



老年看護学分野

**ロコモ予防アクティビティ** 

第33回 **飛翔祭**  
オンライン

ONLINE HISHO-SAI 2020

2020年11月14日(土)・15日(日)

企画  
1

# コロナを洗い流そう

～正しい手洗いできていますか～

 [動画を開く](#) (外部サイトに移動します)

COVID-19 新型コロナウイルスにより私たちの生活は激変しました。この見えないウイルスとの闘いは、うつらない、うつさないことが大切です。そのためには、「3つの密」を避け、手を清潔に保ち、換気や正しいマスクの装着が必要です。

## 正しい手洗いを身につけて、コロナウイルスを洗い流しましょう!!

ところで、皆さまは正しい手洗いできていますか？ 目に見えないコロナウイルスをしっかりと洗い流せていますか？ 私たちの手は、一見キレイなようでも、見えないウイルスや細菌が付着しています。手洗いの大切さは分かるけど…見えないのに、どうしたらしっかりと洗い流せているのか分かるの？ そんな声にお応えして、本企画では、グリッターバグという手洗いトレーニングキットを使用して、手洗いの効果を可視化します。水だけで洗った場合、洗浄剤を使用した場合など様々な条件で手洗いを行って、どれだけ手がキレイになっているか、ご紹介します。そして、擦式消毒剤の使用法や、正しいマスクの装着方法も説明します。

### 科目紹介

### 基礎看護学分野とは



基礎看護学では、看護を実践していくための基礎を学びます。看護師としての思考、ベッドメイキングや体拭きなどの日常生活援助、患者さんの体の状態を調べるためのバイタルサイン測定など、基礎的な看護技術を学びます。



グリッターバグ1号、2号

### ☆ グリッターバグとは

グリッターバグは、正しい手洗いを身につけるためのサポーター！専用のローションを付けてから手を洗って、グリッターバグに手を入れると、洗い残しのある部分を白く浮き上がらせます。

手洗い後に、グリッターバグが映し出した汚れです。手はキレイに見えたのに…



企画  
2

# 秀明ミッション2020

～地域のニーズに応じていく保健師のたまご～

今年度は、保健師のたまごである学生達が八千代市・習志野市・印西市・白井市の地域診断を元にそれぞれの地域に潜む健康課題を見つけ出しました。住民の皆さまがより健康で安心して住みやすい街を学生が考案したものです。ぜひご覧ください！

## ★ 地域のニーズとは

八千代市の市民の皆さまが必要としていること、その時々により必要となるもののことを表しています。例えば、八千代市の地域が高齢化していれば、高齢者を支援するような仕組みを作ることです（地域包括支援センター、高齢者サロン等）。また、子育てママさんが多い地域であれば、子育てを支援するような仕組みを作ることです（子育てサロン等）。



### 科目紹介

### 公衆衛生看護学分野とは



公衆衛生看護学は、地域で生活するすべての人々が対象です。公衆衛生看護学では、地域で暮らす人々が病気にならないように、病気や障害を持っていても暮らしやすい地域にするための支援の方法を学修します。

STAY HOME  
～楽しく遊ぶための事故予防～

## STAY HOME ～楽しく遊ぶための事故予防～

0歳児の事故の多くが誤飲による窒息であることから、おうちの中でも安心して遊べる環境づくりについて考えました。普段生活をしている部屋の意外な危険箇所をいくつかあげています。

ウイルスに打ち勝つ方法を知っていますか？  
～低栄養と免疫力の関係～

## ウイルスに打ち勝つ方法を知っていますか？ ～低栄養と免疫力の関係～

新型コロナウイルスの大流行は未だ終息をみせません。ウイルスに打ち勝つためには心身のコンディションを整えることが大事です。体の内面からの健康とは何かについて提案してみました。

寝る子は育つは本当だった！  
目から鱗の睡眠習慣

## 寝る子は育つは本当だった！ 目から鱗の睡眠習慣

子どもの寝る時間は年々遅くなり、夜10時以降に寝る子ども達が増え続けています。睡眠不足は子ども達にどのような影響を及ぼすのか、また解決策についてもお話します。

結核の早期発見とクラスター発生予防  
～自分だけでなく大切な人も守るために～

## 結核の早期発見とクラスター発生予防 ～自分だけでなく大切な人も守るために～

結核は昔の病気と思われがちですが、今でも世界の死亡原因のトップ10に入り、患者の数は新型コロナウイルスを上回ります。結核の死亡原因を含め予防策について考えました。

いつもの生活に一工夫！  
血糖コントロールをして  
生き生きとした生活を送ろう！

## いつもの生活に一工夫！ 血糖コントロールをして生き生きとした生活を送ろう！

糖尿病有病者と糖尿病予備群は合わせて約2,000万人いると言われ、高齢者ほど有病者の割合が高くなる傾向にあります。糖尿病の原因、初期症状、合併症、対策法についてお話します。

企画  
3

# Home Care Nursing

## ～在宅看護ってなあに?～ Part2

 [動画を開く](#) (外部サイトに移動します)



本企画では、在宅看護の社会背景や倫理、病院や施設との違い、関係する法律や知っておくと役に立つ在宅療養に関する制度、自宅での療養環境の工夫、身近にあるもので作る清潔ケア看護用品の紹介など、学生が調べ学修をした成果を、パワーポイント資料などにまとめて紹介します。

### ■ 学生が使用しているテキスト

・メディカ出版  
<https://www.medica.co.jp/>  
・インターメディカ  
<http://www.intermedica.co.jp/>



### 科目紹介

### 在宅看護学分野とは



「病気や障がいがあっても自宅で生活したい」「人生の最期の時を自宅で過ごしたい」と望む人々の願いを、関係する職種や人々と協力して、支える看護師について学修する分野です。

在宅看護の遠隔授業で3年生の学生が作りました

介護ケア用品の作り方の紹介

### ケリーパッド | ベッド上でシャンプーする道具

#### 用意するもの

- 大判のタオル2枚
- ゴミ袋 (80ℓ位の大きい袋)
- 洗濯ばさみ2個
- ガムテープ
- ストッキング

#### 作り方

- ① 2枚重ねたバスタオルを折って丸めて、棒状にします。ストッキングがあれば、ストッキングをかぶせます。
- ② ①をU字型に曲げ、大きなビニール袋に入れます。
- ③ ビニール袋の空気を抜いて形を整え、両端を洗濯バサミでとめて完成。ガムテープで補強してもよいです。



### シャワーボトル | 洗髪用や陰部洗浄用に使い分けます

#### 用意するもの

- 空のペットボトル
- 釘とハンマー(またはキリなど)
- タオル

#### 作り方

- ① ペットボトルのフタをタオルの上に置きます。
- ② 釘とハンマーで、フタに穴を5か所以上開けます。
- ③ ペットボトルに水を入れ、フタを閉めて出来上がりです。



ポイント  
POINT

- ・キリは温めておくと上手く穴が開けられます。
- ・用途に応じて穴の数を増やします。
- ・ボトルに紐を巻いて滑らないように作った学生もいました。



\*学生から写真の掲載許可を得ています。

企画  
4

# 児童虐待について知ろう!

 PDF を開く (外部サイトに移動します)

## § 今、日本の子どもたちは…

最近よくニュースなどで「児童虐待」という文字を目にしますね。今、日本の子どもたちはどのような状況におかれているのでしょうか。子どもを育てる家族はどんな様子でしょうか。また、私たちにできることはあるのでしょうか。看護の視点だけでなく、幅広く児童虐待について知り、見てくださる皆さまの考えるきっかけになればと思います。



### 科目紹介

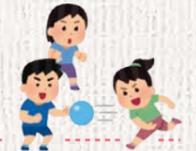
### 小児看護学分野とは



小児看護学では、子どもの成長発達や子ども特有の疾患、看護援助の方法について学びます。病気のある、なしにかかわらず、子どもたちが安心してその子らしく生き生きと過ごせるように、家族も含めた支援を考えていきます。

## 学修発表

児童虐待について、以下のテーマで学生が学びを深めました。1年生は小児看護学の学修を始めたばかりですが、ホームページなどを活用し、児童虐待の概要についてまとめています。2年生は、授業や実習の体験をもとに、医療現場での児童虐待対応について調べ、考察をまとめています。



### テーマ① 児童虐待について

児童虐待とは何か、どんなことをしたら虐待になるのか、分かりやすくまとめました。



### テーマ② 児童虐待の現状

日本の児童虐待の現状を見てみましょう。増えている? 減っている? 皆さまはこの現状を見て何を感じるでしょうか。



### テーマ③ 医療現場における児童虐待対応

実際の医療現場ではどのような対応がとられているか、具体的に紹介します。看護師として虐待を発見することは難しいのでしょうか。学生の感じたこと、考察なども発表します。

企画  
5

# ストレスの謎

## ～ストレスコーピング紹介～

 [動画を開く](#) (外部サイトに移動します)

2020年は、新型コロナウイルスの影響を強く受けた年となりました。今回の飛翔祭では、新型コロナウイルスそのものではなく、私たちの心身への負担について検討することとしました。心身への負担が強く、専門家の援助が必要な方もいらっしゃいます。そうした方は精神科クリニック、心療内科クリニック等の受診が必要となる場合もあるでしょう。

### ストレスレベルを下げるアロマテラピーを紹介

一方で、日常的なストレスコーピングを行うことで、心身への負担が軽減できるケースも多いと思われます。今回は簡単にリラックスできるアロマテラピーを紹介します。特に、ストレスレベルを下げる効果があるとされている7つの香りを取り上げます。ぜひ、セルフケア習慣にエッセンシャルオイルの香りを取り入れてみてください。



科目紹介

精神看護学分野とは



精神看護学分野では、精神疾患に対する看護だけでなく、だれもが感じる生活のしづらさなど、「こころの健康」について一緒に学んでいきます。



» スウィートオレンジ

人の気持ちを引き上げ、ストレスを緩和すると言われています。



» レモングラス

フレッシュな香りが特徴です。調和的な効果をもたらすと言われています。



» ベルガモット

憂鬱な気分が和らぎ、ストレスや不安が軽減すると言われています。



» 柚子

柑橘系の香りは、困難な状況下でも静けさを与えてくれます。



» イランイラン

花のような香りがします。人をリラックスさせると言われています。



» ラヴェンダー

ラヴェンダーは穏やかな気持ちにさせると言われています。



» ネロリ

ネロリの香りは、不安を軽減し、不眠症を緩和すると言われています。

■ ストレスコーピングとは

ストレスによる心身への影響軽減のために、ストレスの基（ストレスサー）にうまく対処しようとすることを**ストレスコーピング**と言います。ストレスサー自体を変化させて解決を図ろうすることを**問題焦点コーピング**、考え方や感じ方を変えようとすることを**情動焦点コーピング**と言います。



企画  
6

# 母性看護学の課題について考える

## —月経の仕組みと対処法—

 [動画を開く](#) (外部サイトに移動します)

### 月経は、どのような仕組みで起こるのでしょうか？

改めて聞かれると、なかなか答えられない人も多いのではないかと思います。月経は、女性にとって大切な生理的現象ですが、月経前や月経中に不快症状が伴うことで日常生活に支障をきたす場合があります。月経痛は、個人差があり、対処法も様々です。また、そうした月経痛の不調に対しては、女性自身だけではなく、男性の協力と理解が不可欠です。

今回、母性看護学分野の学生は、月経に対して、女性自身が向き合うことができるとともに、男性の理解が得られることを目指し、月経の仕組みと対処法についてまとめました。この動画が皆さまの参考になれば幸いです。



科目紹介

### 母性看護学分野とは

母性看護学は、妊産褥婦・新生児および家族への看護とともに、女性の一生を通じた健康の維持・増進、疾病予防を目的としています。また、母子とその家族をとりまくサポート環境の充実を目指して地域と連携し、地域に根ざした看護を実践している看護分野でもあります。



母性看護学の課題は、女性の生涯を通じて多岐にわたって存在します。いつでも、どこでも女性のニーズに応じていくことができるように、様々な課題に対して、看護職として、どのような対応が必要なのか、学修していきます。

発表の一部をご紹介します

## 月経の仕組みと対処法



### § 月経とは

女性の身体は約1ヶ月に1回、卵巣から卵子を排出します。これが排卵です。また、それに合わせて子宮内膜を厚くし、受け入れ態勢を整えて受精卵を待ちます。



- 受精したら妊娠! 受精卵が成長し、胎児の姿へと変化していくと月経は来ません。
- 受精しなかったら 準備した子宮内膜がいらなくなり、はがれて体外に排出されます。これが月経です。

### § 月経の仕組み



### § 月経と情緒不安定



#### ・ どうして月経中はイライラするの？

女性ホルモンの一つであるエストロゲンは、心身をリラックスさせる効果があります。このため月経中にエストロゲンの分泌が減少すると心が落ち着かなくなると、些細なことでイライラしてしまうことが多くなるのです。

#### ・ イライラはいつまで続くの？

およそ月経開始3日～5日あたりまで続きます。エストロゲンの量が元に戻るとイライラは自然に治まっています。



→ まだまだ続きます! ぜひ発表をご覧ください!



企画  
7

# ロコモ予防アクティビティ

動画を開く (外部サイトに移動します)

## ◆ ロコモティブシンドローム チェック

### 「もしかしてロコモ？」

運動器の衰えのサインをチェックしてみよう！ロコモティブシンドロームは簡単なテストで確かめることができます。



### テスト① 立ち上がり

色々な高さの台に座って片足で立ち上がってみよう！あなたは10cmの低さから立ち上がることができるか！？

### テスト② 2ステップテスト

歩幅と身長からロコモの危険度を測ってみよう！



### 科目紹介

### 老年看護学分野とは

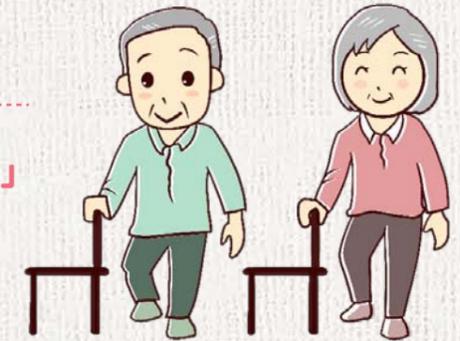


老年看護学では、老年期にある方々の身体的、心理的、社会的変化ととりまく環境をふまえ、健やかな老いと人生の終焉に向けた支援について学びます。さらに高齢者の自律を促し、その人らしさを尊重した生活を支える看護について具体的に学びます。

## ◆ ロコトレ

### 「日々のトレーニングでロコモを予防！」

簡単な運動を毎日続けることでずっと元気に動ける身体を作ることができます。



## ◆ 創作系アクティビティ

きれいなお花に癒やされる、ハーバリウムとその作り方を紹介します。

### ☆ ロコモティブシンドローム (運動器症候群)とは？

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のことを言います。



出典：真田弘美他編集、「老年看護学技術 最後までその人らしく生きることを支援する 改訂第2版」、南江堂2016

### ☆ アクティビティとは

高齢者等の日常生活のなかで心身を活性化するようなレクリエーション、軽体操、創作活動などをさします。屋内での活動のみならず、散歩や観劇など幅広い内容を含みます。



出典：小玉敏江他編著、「改訂 高齢者看護学」中央法規2007