

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន

គម្រោងអភិវឌ្ឍន៍សុខភាពសិក្សាសម្រាប់កុមារកម្ពុជា



Supported by
日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION

លេខ ២៥ | ថ្ងៃអង្គារ ៧រោច ខែជេស្ឋ ឆ្នាំម្សាញ់ សប្តស័ក ព.ស. ២៥៦៩ ត្រូវនឹង ថ្ងៃទី១៧ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២៥

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលសុខភាពសិក្សាលើកទី ២២



វគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សានៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យលើកទី ២២ បានប្រព្រឹត្តទៅចាប់ពីថ្ងៃទី ៥ ដល់ ៧ ខែឧសភា (៣ថ្ងៃ) នៅរាជធានីភ្នំពេញ។ នៅថ្ងៃទី ២ យើងបានស្វាគមន៍អង្គការ Side by Side International ដែលជាវិទ្យាស្ថានរបស់យើងសម្រាប់សិក្ខាសាលាស្តីពី CPR ។ គ្រប់គ្នាបានសិក្សាយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ និង សប្បាយរីករាយដោយបានដឹងថា ការប្រើប្រាស់ AED បន្ថែមពីលើការម៉ាស្សាបេះដូងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតមនុស្សបានកាន់តែច្រើន។ រូបសំណាកសម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាល CPR មានគុណភាពខ្ពស់ និង មានបច្ចេកវិទ្យាទំនើបដែលធ្វើឱ្យអ្នកចូលរួមជាច្រើនលាន់មាត់ថា «ខ្ញុំចង់បានមួយសម្រាប់សាលារៀនរបស់ខ្ញុំដែរ!» យើងសង្ឃឹមថា ការបណ្តុះបណ្តាលប្រភេទនេះនឹងត្រូវបានណែនាំនៅក្នុងសាលារៀន ហើយ AEDs នឹងត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។



តើអ្វីជា CPR?



CPR = **Cardiopulmonary Resuscitation** គឺជាវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលធ្វើនៅពេលបេះដូងឈប់លោត។ ការធ្វើ CPR ភ្លាមៗអាចបង្កើនឱកាសនៃការរស់រានមានជីវិតបន្ទាប់ពីមានការគាំងបេះដូង។

ព័ត៌មានបន្ថែមអាចរកបាននៅលើទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់អង្គការ Side by Side International ។



<https://www.facebook.com/SBSI.NGO>

អ្វីដែលយើងបានរៀនពីសិក្ខាសាលា CPR

សិក្ខាសាលា CPR គឺជាកម្មវិធីតែមួយថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែយើងបានសិក្សាពីចំណុចជាក់ស្តែងសំខាន់ៗជាច្រើន។

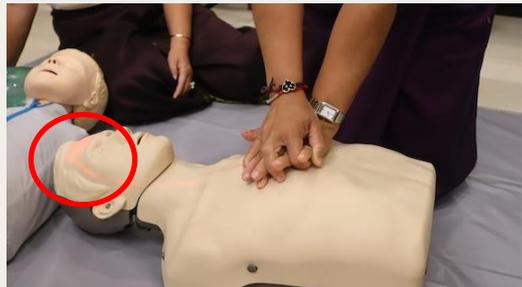
ការស្នើសុំឱ្យមនុស្សជុំវិញខ្លួនជួយ

ជាដំបូង វាជារឿងសំខាន់ដែលមានមនុស្សជុំវិញខ្លួនដែលអាចជួយអ្នកបាន នៅពេលអ្នកប្រទះឃើញអ្នកដែលជួបគ្រោះថ្នាក់ ឬ ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ អ្នកគួរតែផ្តល់ការណែនាំជាក់លាក់នៅពេលហៅឡានពេទ្យតាមទូរស័ព្ទដៃ ឬ សុំជំនួយជាមួយ CPR ។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលសុំឱ្យនរណាម្នាក់ឱ្យជួយ ត្រូវបញ្ជាក់ពីបុគ្គលនោះឱ្យបានច្បាស់ដូចជាពណ៌របស់សម្លៀកបំពាក់ ឬ លក្ខណៈផ្សេងៗទៀតរបស់គាត់ឱ្យបានច្បាស់ដូចជាមានពាក់វ៉ែនតាជាដើម។



ការម៉ោស្សារដើម្បីបញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅខួរក្បាល

យើងអាចរៀនតាមរបៀបងាយយល់ដោយប្រើ រូបសំណាកដែលមានបង្ហាញពីពន្លឺក្រហមលោតទៅកាន់ខួរក្បាលនៅពេលដែលអុកស៊ីសែនត្រូវបានបញ្ជូនទៅខួរក្បាលតាមរយៈការម៉ោស្សារបេះដូងត្រឹមត្រូវ។



(ប្រើដៃទាំងពីរសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ)



(ប្រើដៃមួយសម្រាប់កុមារ)



(ប្រើមេដៃសម្រាប់ទារក)

ទស្សនកិច្ចសិក្សាទៅកាន់ សាលាបឋមសិក្សា មិត្តភាពជប៉ុន-កម្ពុជា ព្រែកស្តែង



នៅថ្ងៃទី ៣ នៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលលើកទី ២២ យើងបានទៅទស្សនកិច្ចសិក្សានៅសាលាបឋមសិក្សាមួយក្នុងខេត្តកណ្តាល ដែលមានគ្រូបង្រៀនជាអតីតគរុនិស្សិតនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យរាជធានីភ្នំពេញ (PTEC) ជំនាន់ទី ២ ដែលបានសិក្សាមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សារួចហើយ និង កំពុងធ្វើការជាគ្រូបង្រៀននៅទីនោះ។ អ្នកគ្រូ ឈឿន សុផានិត បានបង្រៀនមេរៀន «ការវាស់រាងកាយ» ដល់សិស្សានុសិស្សថ្នាក់ទី ៦។ បន្ទាប់មក លោកគ្រូ ម៉ៅ វាសនា គ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សានៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យបាត់ដំបង (BTEC) បានបង្រៀនមេរៀនអំពី «ការលាងសម្អាតដៃ» ដល់សិស្សានុសិស្សថ្នាក់ទី ១។ នេះជាលើកទី ១ ហើយសម្រាប់ប្អូនៗថ្នាក់ទី ១ ដែលបានរៀនមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សា ពួកគាត់រំភើបនឹងការរៀនមេរៀននេះណាស់។ នៅថ្ងៃដដែល មន្ត្រីសុខាភិបាលនៃការិយាល័យអប់រំខេត្តកណ្តាលក៏បានចុះទៅចូលរួមទស្សនកិច្ចនៅសាលារៀននោះផងដែរ ហើយយើងក៏បានពិភាក្សាអំពីស្ថានភាពសុខភាពសិក្សាក្នុងខេត្តផងដែរ។

កម្មវិធីផ្លាស់ប្តូរនិស្សិត

ចាប់តាំងពីកិច្ចព្រមព្រៀងផ្លាស់ប្តូរការសិក្សាអន្តរសាកលវិទ្យាល័យត្រូវបានចុះហត្ថលេខារវាងសាកលវិទ្យាល័យ Tokyo Gakugei (TGU) ប្រទេសជប៉ុន វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យរាជធានីភ្នំពេញ (PTEC) និង វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យបាត់ដំបង (BTEC) ហើយនោះ គម្រោង SHCC បានរៀបចំកម្មវិធីផ្លាស់ប្តូរនិស្សិតរវាង TGU ជំនាញផ្នែកអប់រំគិលានុបដ្ឋាយិកា និង គុនិស្សិតនៃ PTEC និង BTEC ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

នៅខែមីនា ឆ្នាំ២០២៥ កម្មវិធីផ្លាស់ប្តូរនិស្សិតលើកទី ៣ ត្រូវបានប្រារព្ធឡើងនៅ PTEC និង BTEC ហើយមានការចូលរួមពីនិស្សិតជប៉ុនរបស់ TGU ចំនួន ៩នាក់។



ថ្ងៃទី ១

- បទបង្ហាញអំពីសាកលវិទ្យាល័យនីមួយៗ
- ទស្សនកិច្ច TEC Campus
- ធ្វើការលើកិច្ចតែងការបង្រៀនសម្រាប់បង្រៀនដល់សិស្សបឋមសិក្សាអំពី «របបអាហារ និង អាហារូបត្ថម្ភ» និង «លំហាត់ប្រាណដើម្បីសុខភាព»

ថ្ងៃទី ២

- ដឹកនាំថ្នាក់រៀននៅសាលាបឋមសិក្សាអនុវត្តរបស់ TEC អំពី «របបអាហារ និងអាហារូបត្ថម្ភ» និង «លំហាត់ប្រាណដើម្បីសុខភាព»
- ដំណើរទស្សនកិច្ច



សំឡេងពីគុនិស្សិតរបស់ TEC

ខ្ញុំពិតជាមានសេចក្តីសោមនស្សរីករាយដែលមានឱកាសផ្លាស់ប្តូរជាមួយនិស្សិតជប៉ុន។ តាមរយៈកម្មវិធីនេះ ខ្ញុំទទួលបានបទពិសោធន៍ជាច្រើនដូចជា ការរៀនអំពីសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ សម្រាប់រាងកាយ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការគ្រប់គ្រង ការសម្របសម្រួល និង ការបង្រៀនសិស្សសាលាបឋមសិក្សា។ ជាពិសេស ខ្ញុំបានបង្កើតនូវអនុស្សាវរីយ៍ល្អៗ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីវប្បធម៌ និង អរិយធម៌ជប៉ុន ចែករំលែកជាមួយគ្នា និង រីករាយជាមួយអាហារជប៉ុន ព្រមទាំងការសម្តែងសិល្បៈផងដែរ។

(គុនិស្សិតនៅ BTEC)

ខ្ញុំទទួលបានការអប់រំដ៏ទូលំទូលាយអំពីការគ្រប់គ្រងរបបអាហារ និង ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដែលអាចឱ្យខ្ញុំចែករំលែកការអប់រំនេះជាមួយកុមារដទៃទៀតដែលនឹងក្លាយជាសិស្សរបស់ខ្ញុំនាពេលអនាគត។

(គុនិស្សិតនៅ PTEC)



ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីនិស្សិត TGU

បទពិសោធន៍ និង ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំក្នុងអំឡុងពេលទស្សនកិច្ចសិក្សានៅប្រទេសកម្ពុជា

ក្នុងដំណើរទស្សនកិច្ចសិក្សានេះ យើងមិនត្រឹមតែបានប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគរុនិស្សិតរបស់ TEC និង ផ្តល់ការណែនាំអំពីសុខភាពដល់សិស្សសាលាបឋមសិក្សាអនុវត្តរបស់ TEC ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងបានស្វែងយល់អំពីវប្បធម៌ និងប្រវត្តិសាស្ត្រខ្មែរផងដែរ។

នៅថ្ងៃទី ៣ ក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពជាមួយគរុនិស្សិតរបស់ BTEC ខ្ញុំមានអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងខ្លួនបន្តិច ពីព្រោះខ្ញុំមិនអាចបង្កើតទំនាក់ទំនងបានល្អដោយសារភាសាអង់គ្លេសខ្សោយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ខ្ញុំមិនអាចនៅស្ងៀមមិនធ្វើអ្វីទាំងអស់ដោយសារតែខ្ញុំមិនអាចនិយាយភាសាអង់គ្លេសបានល្អនោះទេ ដូច្នេះខ្ញុំបានខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីបង្ហាញពីអ្វីដែលខ្ញុំចង់និយាយតាមរយៈការិករ និង ភាសាអង់គ្លេសសាមញ្ញៗ។ ខ្ញុំសប្បាយចិត្តខ្លាំងនៅពេលដែលខ្ញុំអាចទំនាក់ទំនងបានល្អជាមួយគរុនិស្សិត TEC វាជាលទ្ធផលនៃការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ខ្ញុំ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការណែនាំអំពីសុខភាពនៅសាលាបឋមសិក្សាអនុវត្តរបស់ BTEC យើងបានប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាមួយ។ យើងមិនបានប្រាស្រ័យទាក់ទងច្បាស់លាស់អំពីផែនការបង្រៀនរបស់យើងទៅគរុនិស្សិត BTEC ជាមុន ដូច្នេះយើងមានបញ្ហាជាមួយការបង្ហាញណែនាំ។ ដោយសារយើងមិនចេះនិយាយភាសាខ្មែរ យើងគិតថាយើងនឹងទុកការណែនាំអំពីសុខភាពដល់គរុនិស្សិត BTEC ជាអ្នកធ្វើទាំងអស់ ហើយយើងនឹងគាំទ្រពួកគេវិញ។ ជាអកុសលយើងមិនបានទំនាក់ទំនងគ្នាបានច្បាស់ល្អជាមួយពួកគាត់ដូចអ្វីដែលបានគ្រោងទេ។

តាមរយៈបទពិសោធន៍នេះ យើងបានដឹងថា វាមិនមែនជាកំនិតល្អទេក្នុងការទុកឱ្យពួកគេទៅធ្វើការណែនាំអំពីសុខភាពទាំងអស់តែឯង ពីព្រោះការណែនាំអំពីសុខភាពនេះជាប់របស់គរុនិស្សិត TEC និង របស់ពួកយើងដែរ។ ដោយផ្អែកលើការយល់បែបនេះ យើងក៏បានផ្លាស់ប្តូរវិធីសាស្ត្របង្រៀនរបស់យើងនៅសាលាបឋមសិក្សាអនុវត្តរបស់ PTEC ។ យើងបានសុំឱ្យគរុនិស្សិត PTEC បកប្រែជាភាសាខ្មែរនូវអ្វីដែលយើងបានបង្រៀនជាភាសាអង់គ្លេសក្នុងអំឡុងពេលណែនាំ។



លើសពីនេះទៅទៀត មួយថ្ងៃមុនការណែនាំអំពីសុខភាព យើងបានសាកល្បងបង្រៀនទាំងអស់គ្នាជាមួយគរុនិស្សិតរបស់ PTEC ដើម្បីឱ្យងាយយល់ពីរបៀបអនុវត្តន៍ការណែនាំអំពីសុខភាព។ ដោយមានបំណងរួមដើម្បីកែលម្អការណែនាំអំពីសុខភាពបែបនេះ វាធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងយ៉ាងខ្លាំងក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីនៃការរៀបចំដោយធ្វើការរួមគ្នាជាមួយនិស្សិត TGU ផ្សេងៗទៀត។

ពេលវេលាដ៏រីករាយបំផុតនៃដំណើរទស្សនកិច្ចសិក្សានេះគឺនៅពេលដែលខ្ញុំអាចទំនាក់ទំនងដោយផ្ទាល់ជាមួយកុមារក្នុងអំឡុងពេលការណែនាំអំពីសុខភាព ទោះបីជាមិនមានជំនួយពីគរុនិស្សិត TEC ទាំងស្រុងក៏ដោយ។ ខ្ញុំបានដឹងថាខ្ញុំអាចយកឈ្នះលើឧបសគ្គភាសាហើយពិតជាយល់ពីភាពរីករាយនៃការទំនាក់ទំនង។

ខ្ញុំក៏រីករាយចិត្តយ៉ាងខ្លាំងចំពោះស្នាមញញឹមដ៏រីករាយរបស់ក្មេងៗ និង របៀបដែលពួកគេស្វាគមន៍យើង ទោះបីជាយើងមិនអាចនិយាយភាសាកំណើតរបស់ពួកគេក៏ដោយ។ វាបានរំលឹកខ្ញុំថា ខ្ញុំចូលចិត្តទំនាក់ទំនងជាមួយកុមារប៉ុណ្ណោះ។ ខ្ញុំក៏បានដឹងថា គ្រូគឺជាមនុស្សពិសេសដែលអាចនៅក្បែរស្នាមញញឹមរបស់កុមារ។



(បន្តទៅទំព័របន្ទាប់)

ខ្ញុំបានជួបប្រទះរឿងជាច្រើនទៀត ក្រៅពីសកម្មភាពនៅ TEC ។ ការដើរទិញអីវ៉ាន់នៅផ្សារ និង មើលសៀកនៅសាលា សៀកបានផ្តល់ឱកាសឱ្យខ្ញុំគិតអំពីវប្បធម៌ និង ប្រវត្តិសាស្ត្រនៃ ប្រទេសកម្ពុជា។ វាជាឱកាសមួយដើម្បីទទួលបានបទពិសោធន៍ពី ចរិតលក្ខណៈ វប្បធម៌ និង បរិស្ថានផ្សេងៗពីប្រទេសជប៉ុន និង ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីពិភពលោក។

ខ្ញុំមិនមែនជាមនុស្សសកម្មក្នុងការចាប់ផ្តើមមុននោះទេពេល នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន ដោយសារបុគ្គលិកលក្ខណៈនៃការគិត អវិជ្ជមានរបស់ខ្ញុំ ប៉ុន្តែអរគុណដល់ការផ្លាស់ប្តូរនិស្សិតជាមួយ TEC នៅប្រទេសកម្ពុជា ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំអាចបំបែកខ្លួនចេញពីគំនិត ក្នុងប្រអប់បែបនេះ ហើយអភិវឌ្ឍខ្លួនទៅមុខបាន។ ខ្ញុំនឹង ស្រឡាញ់ថែបទពិសោធន៍ និង អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំដែលទទួលបាន នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ហើយនឹងបន្តអភិវឌ្ឍខ្លួនទៅមុខទៀត។

ដោយ Watanabe Mao

ប្រទេសក្រៅដំបូងរបស់ខ្ញុំ គឺប្រទេសកម្ពុជា

ដំណើរទស្សនកិច្ចសិក្សានេះជាដំណើរក្រៅប្រទេសលើក ដំបូងរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំអាចមានគំនិត និង បទពិសោធន៍ជាច្រើន ដែលខ្ញុំមិនអាចទទួលបាននៅប្រទេសជប៉ុន ហើយវាជាបទ ពិសោធន៍ដ៏មានតម្លៃ។

អ្វីដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំចាប់អារម្មណ៍ជាពិសេសគឺការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងជាមួយគន្លឹះនិស្សិត និង ការណែនាំអំពីសុខភាពដែល យើងបានធ្វើនៅសាលាបឋមសិក្សា។

នៅក្នុងការផ្លាស់ប្តូរជាមួយគន្លឹះនិស្សិត បន្ថែមពីលើការ ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាអំពីខ្លឹមសារនៃការណែនាំអំពីសុខភាព យើងបាននិយាយអំពីរឿងផ្សេងៗជាច្រើនដូចជា វប្បធម៌ និង ការអប់រំរបស់ប្រទេសរៀងៗខ្លួន។ សម្រាប់ខ្ញុំដែលមិនពូកែសូម្បី តែការនិយាយភាសាជប៉ុនពេលជួបគ្នាលើកដំបូង វាពិតជា ពិបាកណាស់ក្នុងការនិយាយជាមួយមនុស្សជាលើកដំបូងជា ភាសាអង់គ្លេស ប៉ុន្តែគ្រាន់តែភាសាអង់គ្លេសសាមញ្ញៗ ក៏ មនុស្សម្នាក់ទៀតយល់ និង ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ បានដែរ តាមរយៈការបញ្ចេញប្រតិកម្មតបវិញឱ្យបានច្រើន។ ខ្ញុំអាចធ្វើបាន។ តាំងពីដើមមក ខ្ញុំបានដឹងថាភាសាអង់គ្លេសគឺ ជាអ្វីដែលត្រូវសិក្សា ប៉ុន្តែតាមរយៈការផ្លាស់ប្តូរនិស្សិត ខ្ញុំយល់ កាន់តែច្បាស់ថា ភាសាអង់គ្លេសគឺជាឧបករណ៍ទំនាក់ទំនង។ ខ្ញុំមិនសូវពូកែនិយាយភាសាអង់គ្លេសទេ ប៉ុន្តែពេលខ្ញុំនិយាយ ជាមួយគន្លឹះនិស្សិតខ្មែរ ខ្ញុំបានភ្ញាក់រលឹកយល់ពីភាពសប្បាយ រីករាយនេះ ហើយសប្បាយនឹងការនិយាយទំនាក់ទំនងដែលខ្ញុំ មិនដែលមានអារម្មណ៍នេះទេពីមុនមក។



នៅក្នុងការណែនាំអំពីសុខភាពដែលធ្វើឡើងនៅសាលា បឋមសិក្សាក្រោមប្រធានបទ «ទម្លាប់នៃការហាត់ប្រាណ» យើងបានបញ្ជូនសារពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដល់សិស្សសាលាបឋមសិក្សាតាមរយៈលំហាត់ប្រាណបែប ជប៉ុន។ វាពិតជាប្រសើរណាស់ក្នុងការបង្រៀនកុមារដែលមិនអាចយល់ ភាសាជប៉ុន។ ខ្ញុំអាចបញ្ចប់ការបង្រៀនដោយសុវត្ថិភាព ខណៈខិតខំអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីរៀនភាសាខ្មែរសាមញ្ញ ហើយនិយាយវាជាមួយកុមារទាំងនោះ ហើយព្យាយាមធ្វើ ចលនារបស់ខ្ញុំឱ្យកាន់តែធំៗ។ នេះជាថ្នាក់ដំបូងក្នុងជីវិតរបស់ ខ្ញុំដែលបង្រៀនសុខភាពនៅសាលាបឋមសិក្សា។ ខ្ញុំគិតថា បទពិសោធន៍នៃការបង្រៀននៅពេលនេះនៃឆ្នាំទី ១ នៃ មហាវិទ្យាល័យនឹងមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់នៅពេលជួប ជាមួយកុមារជាក់ស្តែង ប្រៀបដូចជាការចុះកម្មសិក្សាបង្រៀន នាពេលអនាគតដែរ។

ដោយ Oguchi Kaho

NEWSLETTER

School Health Development Project for all Cambodian Children



VOLUME 25 | 17 June, 2025

The 22nd School Health Lecturer Training



The 22nd School Health Lecturer Training was held from 5th to 7th May (3 days) in Phnom Penh. On Day 2, we welcomed the NGO Side by Side International as our instructor for a CPR workshop. Everyone took the course seriously and had fun, learning that the use of an AED in addition to cardiac massage can save more lives. The CPR training mannequins were of high quality and technology that many participants said, "I want one for my school!" We hope this kind of training will be introduced in schools, and that AEDs will be widely used in Cambodia.



What is CPR?



CPR=Cardiopulmonary Resuscitation is an emergency lifesaving procedure performed when the heart stops beating. Immediate CPR can raised the chances of survival after cardiac arrest.

More information can be found on Side by Side International's Facebook page.



<https://www.facebook.com/SBSI.NGO>

What we learned from CPR Workshop

The CPR Workshop is only one day program but we learned many important practical things.

Ask the people to help

First of all, it is important to have people around you who can help you when you find someone who has had an accident or fallen ill. You should give specific instructions when calling an ambulance by cell phone or asking for help with CPR. For example, ask for someone's help by specifying that person's clothing or other characteristics like wearing glasses and so on.



Massage to send oxygen to the brain

We were able to learn in an easy-to-understand manner using a mannequin that shows how a red light turns on in the brain when oxygen is being sent to the brain through correct cardiac massage.



(Both hands for adult)



(One hand for child)



(Thumb for baby)



School Visit Cambodia-Japan Friendship Prek Sleng Primary School



On Day 3 of the 22nd training, we visited a primary school in Kandal province where a second-generation Phnom Penh Teacher Education College (PTEC) student teacher who studied School Health is working as a teacher. Teacher Ms. Chhoeun Sophanith taught a lesson on "Body measurement" to Grade 6. After that, Mr. Mao Veasna, a School Health lecturer at Battambang Teacher Education College (BTEC), gave a lesson on "Hand washing" to Grade 1. This is the first time for the Grade1 children to learn School Health, they were excited to the class. On the same day, a health officer from Kandal Provincial Office of Education also visited the school and we discussed about School Health situation in the province.

Student Exchange Program between TGU and TECs

Student Exchange Program

Since Inter-university academic exchange agreement was signed between Tokyo Gakugei University (TGU), Phnom Penh Teacher Education College (PTEC), and Battambang Teacher Education College (BTEC), SHCC held an exchange program between students of TGU majoring in nursing education and student teachers of PTEC and BTEC annually.

On March 2025, the 3rd Student Exchange Program was held in PTEC and BTEC, and 9 Japanese students joined from TGU.



DAY 1

- Presentation about each university
- TEC Campus tour
- Working on lesson plans for teaching to Primary students “diet and nutrition” and “exercise for health”

DAY 2

- Conducted the class at the TEC attached primary school “diet and nutrition” and “exercise for health”
- Field trip



Voices from TEC student teachers

I am truly delighted to have had the opportunity to exchange with Japanese students. Through this program, I gained many experiences, such as learning about essential nutrients for the body, exercising, managing, coordinating, and teaching elementary school students. In particular, I created good memories, learned more about Japanese culture and civilization, shared with each other, and enjoyed Japanese food and art performances.

(Student teacher at BTEC)

I receive comprehensive education on diet management and exercise that will enable me to share this education with other children who will be my students in the future.

(Student teacher at PTEC)



Reflection from TGU student

My experience and growth during the Cambodia Study Tour

During this study tour, we not only interacted with TEC students and provided health guidance to TEC's affiliated elementary school students, but also learned about Cambodian culture and history.

On the third day, during the activity with BTEC students, I felt frustrated because I couldn't communicate well due to my poor English. However, I couldn't just do nothing because I couldn't speak English well, so I made an effort to convey what I wanted to say in gestures and simple English. I was very happy when I could communicate well with TEC students as a result of my efforts.

However, during health instruction at BTEC's affiliated elementary school, we faced one issue. We hadn't clearly communicated our teaching plan to the BTEC students the day before, so we had trouble with the introduction. Since we don't speak Khmer, we thought we would leave health guidance to the BTEC students and we would support them. Unfortunately, that wasn't clearly communicated to them.

Through this experience, we realized it wasn't a good idea to leave them to all health guidance because it was their and our health guidance. Based on this realization, we changed our method of teaching at the PTEC's affiliated elementary school. We asked the PTEC students to translate what we taught in English during the introduction. In addition, the day before health guidance, we gave the mock lesson so that the PTEC students could easily visualize how to carry out the health guidance. With a common desire to improve health guidance, it was greatly improved in a short period of preparation by working together with other TGU students.



The happiest moment of this study tour was when I was able to communicate directly with the children during health guidance, even without the help of TEC students. I realized that I was able to overcome the language barrier and truly understand the joy of communication.

I was also deeply touched by the children's cheerful smiles and how welcoming they were, even though we couldn't speak their first language. It reminded me how much I love interacting with children. I also realized that teachers are special people who can be right there beside a child's smile.



(continue to the next page)

Student Exchange Program between TGU and TEC

I experienced many other things besides activity at TEC. Shopping at the market and watching the circus at the circus school gave me an opportunity to think about the culture and background of Cambodia. It was an opportunity to experience the different character, culture and environment from Japan and to learn more about the world.

I wasn't able to be proactive in Japan due to my negative thinking personality, but thanks to the exchange with TEC students in Cambodia, I think I was able to break out of my shell and grow. I will cherish my experiences and feelings in Cambodia and continue to grow.

By Watanabe Mao

My first foreign country: Cambodia

This study tour was my first overseas. I was able to have a lot of thoughts and experiences that I can't feel in Japan, and it was a valuable experience.

What impressed me in particular was the interaction with students and the health guidance we did in elementary school.

In the exchange with students, in addition to communicating about the contents of health guidance, we talked about various things such as the culture and education of each other's countries. For me, who is not good at even speaking Japanese when meeting for the first time, it was very difficult to talk to people for the first time in English, but even in simple English, the other person understands and communicates with the other person by reacting greatly. I was able to do it. And until then, I realized that English was something to study, but through student exchanges, I strongly felt that English is a communication tool. I was not good at speaking English, but when I was talking to Cambodian students, I realized the fun and fun of talking that I do not usually feel.



In the health guidance conducted in elementary school, under the theme of exercise habits, we conveyed the importance of exercise to elementary school students through Japanese radio exercise. It was difficult to teach children who couldn't understand Japanese. I was able to finish the class safely while doing my best to learn a simple Khmer language and speak it to the children, and try to make my movements bigger. This was the first class in my life to teach health at elementary school. I think that the experience of teaching at this time of the first year of college will be very useful when actually dealing with children, such as educational practice, in the future.

By Oguchi Kaho

New members from Tokyo Gakugei University

TGU International Division



Ms. MATSUOKA Akiyo
(Head of International Division)

It is a great pleasure for me to be involved in supporting this wonderful project that will serve as a bridge between Japan and Cambodia.



Ms. SHIMIZU Sawako
(Vice Manager of International Division)

I'll do my best to support the school health project as the secretariat.



Ms. YAMADA Risa
(Staff of International Division)

It is my pleasure to support the school health project in Cambodia. I'll try my best to operate smoothly.

Project's student supporters (Year 1 Students)



EDA Rokka

I am a freshman in college. I currently belong to the Sweets Club and the after-school club called "cococlors". Through this program, I would like to broaden my horizons and learn about health care. Also, by leaving my home country and working abroad, I would like to come into contact with new cultures and deepen my knowledge.

KABE Hanae

Hello. I am a first-year university student. I'm the manager of the ice hockey club. I enjoy cooking and eating, and I especially love the gyoza my mother makes. I joined this project because I want to broaden my horizons and communicate with strangers. Thank you.



KANAGAWA Sayaka

I am a freshman in college. I'm a member of the Music Club and the University Cooperative Student Committee Club. With this program I want to broaden my horizons from abroad and deepen my knowledge of school health through this program.

MAEJIMA Yuan

I am a freshman in college. I am a member of the Track & Field Club and the Study Abroad/International Exchange Circle, and I am a trainer in the Track & Field Club. With this program I want to broaden my horizons from abroad.



NODA Michiru

I am a first-year university student. I'm in the music club, the dance club, and the sweets club. I want to deepen my knowledge of school health through this program.

YASHIMA Ami

Hello. My name is Ami Yashima. I'm a first-year university student majoring in nursing education. I'm also a member of the women's lacrosse team. I'm studying hard to become a nursing teacher in the future. I'm honored to be part of this project. Thank you!



សមាជិកថ្មីពីសាកលវិទ្យាល័យតូក្យូ ហ្គាគីហ្គេ នៃប្រទេសជប៉ុន

ផ្នែកទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិ របស់ TGU



Ms. MATSUOKA Akiyo
(ប្រធានផ្នែកទំនាក់ទំនង
អន្តរជាតិ)

ខ្ញុំពិតជាមានក្តីរីករាយណាស់ដែលបានចូលរួម
គាំទ្រគម្រោងដ៏អស្ចារ្យនេះដែលនឹងបម្រើជាស្ពាន
រវាងប្រទេសជប៉ុន និង ប្រទេសកម្ពុជា។



Ms. SHIMIZU Sawako
(អនុប្រធានផ្នែកទំនាក់ទំនង
អន្តរជាតិ)

ខ្ញុំនឹងខិតខំប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បី
គាំទ្រគម្រោងសុខភាពសិក្សាក្នុងនាមជាលេខា
ធិការ។



Ms. YAMADA Risa
(មន្ត្រីផ្នែកទំនាក់ទំនង
អន្តរជាតិ)

ខ្ញុំមានសេចក្តីរីករាយក្នុងការគាំទ្រគម្រោង
សុខភាពសិក្សានៅកម្ពុជា។ ខ្ញុំនឹងព្យាយាម
ឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីឱ្យមានដំណើរ
ការដោយរលូន។

និស្សិតគាំទ្រគម្រោង (និស្សិតឆ្នាំទី ១)



EDA Rokka

ខ្ញុំជានិស្សិតរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ។ បច្ចុប្បន្នខ្ញុំជាសមាជិករបស់ក្លឹប Sweets និង ក្លឹប after-school ហៅថា «cococolors»។
តាមរយៈកម្មវិធីនេះ ខ្ញុំចង់ពង្រីកការយល់ដឹងរបស់ខ្ញុំ និង ស្វែងយល់អំពីការថែទាំសុខភាព។ ម្យ៉ាងទៀត ចំពោះការចាកចេញពីប្រទេស
កំណើត និង ទៅធ្វើការនៅក្រៅប្រទេស ខ្ញុំចង់មានទំនាក់ទំនងជាមួយវប្បធម៌ថ្មីៗ និង បង្កើនចំណេះដឹងរបស់ខ្ញុំឱ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅ។

ជម្រាបសួរ! ខ្ញុំជានិស្សិតសាកលវិទ្យាល័យឆ្នាំទី ១។ ខ្ញុំជាអ្នកគ្រប់គ្រងក្លឹបវាយកូនគោលលើទឹកកក។ ខ្ញុំចូលចិត្តធ្វើម្ហូប និង ញ៉ាំ ហើយ
ជាពិសេសខ្ញុំចូលចិត្តញ៉ាំការដែលម្តាយខ្ញុំធ្វើ។ ខ្ញុំចូលរួមក្នុងគម្រោងនេះ ដោយសារខ្ញុំចង់ពង្រីកការយល់ដឹងរបស់ខ្ញុំ និង ទំនាក់ទំនងជា
មួយមនុស្សដទៃ។ សូមអរគុណ។

KABE Hanae



KANAGAWA Sayaka

ខ្ញុំជានិស្សិតរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ។ ខ្ញុំជាសមាជិកនៃក្លឹបតន្ត្រី និង ក្លឹប University Cooperative Student Committee ។
ជាមួយនឹងកម្មវិធីនេះ ខ្ញុំចង់ពង្រីកការយល់ដឹងរបស់ខ្ញុំអំពីបរទេស និង ពង្រឹងចំណេះដឹងរបស់ខ្ញុំអំពីសុខភាពសិក្សាតាមរយៈកម្មវិធី
នេះ។

MAEJIMA Yuan



ខ្ញុំជានិស្សិតរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ។ ខ្ញុំជាសមាជិកនៃក្លឹប Track & Field និង Study Abroad/International Exchange Circle
ហើយខ្ញុំជាគ្រូបង្វឹកនៅក្នុងក្លឹប Track & Field។ ជាមួយនឹងកម្មវិធីនេះ ខ្ញុំចង់ពង្រីកការយល់ដឹងរបស់ខ្ញុំអំពីបរទេស។



NODA Michiru

ខ្ញុំជានិស្សិតសាកលវិទ្យាល័យឆ្នាំទី១។ ខ្ញុំនៅក្នុងក្លឹបតន្ត្រី ក្លឹបបាល់ និង ក្លឹបបង្កែម។ ខ្ញុំចង់ពង្រឹងចំណេះដឹងរបស់ខ្ញុំអំពីសុខភាពសិក្សា
តាមរយៈកម្មវិធីនេះ។

YASHIMA Ami



ជម្រាបសួរ! ឈ្មោះរបស់ខ្ញុំគឺ Ami Yashima ។ ខ្ញុំជានិស្សិតឆ្នាំទី១ ជំនាញផ្នែកអប់រំសុខភាព។ ខ្ញុំក៏ជាសមាជិកម្នាក់នៃក្រុមនារីដែរ។
ខ្ញុំខិតខំរៀនដើម្បីក្លាយជាគ្រូសុខភាពនាថ្ងៃអនាគត។ ខ្ញុំមានកិត្តិយសណាស់ដែលបានចូលរួមជាផ្នែកមួយនៃគម្រោងនេះ។
សូមអរគុណ!