

# 保健だより☆えがお

令和3年7月20日  
鳥取県立青谷高等学校  
NO. 5

いよいよ夏休みに入ります。夏休みはいろいろなことに挑戦できるよい機会です。ぜひ、計画を立て、有意義に過ごして欲しいと思います。また、生活習慣が乱れると、体調をくずしたり、新学期の生活に悪影響を及ぼしたりする可能性もあります。規則正しく過ごし、充実した毎日を過ごしましょう。



## 夏休み突入！ 自己管理ができる青高生を目指し、あなたがすべき行動とは？

### 生活リズムを崩さないために「起床・就寝時刻を固定」

#### 起床・就寝時刻がバラバラになると体のリズムが乱れ、体調を崩す原因に…

学校がある日は、毎日だいたい決まった時間に起きると思います。今のみなさんの体には、そのリズムが刻まれます。ところが、夏休みになって、急に寝る時刻や起きる時刻がバラバラになると、体のリズムは大きく乱れ、体の調子をくずすこととなります。

そこで、気をつけてほしいのは、「夏休み中も学校がある時と同じように、決まった時刻に起床・就寝をする」ということ。夜更かしになることが多い人は、その原因を考え、自分で規制をかけるなど、規則正しい生活を心がけましょう。一度乱れた生活リズムを元に戻すのは、少し時間がかかるので、要注意！



### 新型コロナウイルス感染症予防の徹底

全国的にデルタ株の感染が拡大しており、県内でも西部を中心に感染者が増えています。気を緩めると、さらに感染拡大につながるのので、基本的な感染症対策をしっかり行いましょう。

#### 感染症対策を確認

- 三つの密（密閉・密集・密接）の回避
- 身体的距離（概ね2メートル）の確保
- マスクの着用
- こまめな手洗いの徹底（特に食事前後は重要）
- 感染リスクの高い場所への立ち入りは控える
- 風邪症状のある場合は外出等を控える
- 毎日の検温や自身の行動を記録する



**気をつけるのは自分自身！ 意識を高く！**

### コロナ禍での熱中症予防

気温が高い時の活動は、熱中症に要注意！ 特に、マスク着用の影響で熱中症になるリスクが高いと言われているので、注意が必要です。

#### 熱中症予防を確認

- 喉が渇いていなくてもこまめな水分補給  
運動時には始める前にも水分補給  
汗をたくさんかいたときは水分と塩分補給
- 室内では換気を行いながら適切にクーラーを利用
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクを外す
- 運動時は、適宜、休憩をとりながら行う
- 睡眠をしっかり取る⇒疲労も熱中症リスクに！
- 3食きちんと食べる



### 夏休みのうちに治療や受診を！

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、病院へは行きましたか？ 歯科治療については、1学期末の個別懇談の際に、保護者の方へ再度用紙をお渡ししています。特に、3年次生のみなさん、「子ども医療費助成（小児特別医療費助成制度）」は今年度（高校卒業の3月末⇒令和4年3月31日）までしか利用できません。高校生の今がラストチャンスです。比較的時間のある夏休みの間に必ず治療や受診をすませておきましょう。なお、治療が終わったら、治療済みの用紙を学校へ提出してください。

\* 歯科検診のお知らせの用紙を個別懇談時に保護者へ渡しています。ぜひ、早めの受診をお願いします。



# 第1回学校保健委員会報告

今年度、第1回学校保健委員会は、新型コロナウイルス感染症対策のため書面開催となりました。そこで、健康診断結果等の資料をもとに、生徒の健康課題について、学校医の大津千晴先生、学校歯科医の宮田弘子先生、学校眼科医の井出直宏先生、学校薬剤師の井上千晶先生をはじめ、PTAの代表の方々からも感想等をいただきました。



健康診断の結果から本校の実態と健康課題から本年度は次のテーマを設定



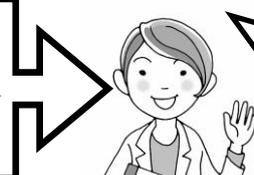
生涯にわたる健康づくり



～自己の健康の維持増進のために、まずは「むし歯ゼロから始めよう」～

本校の健康課題のひとつに、むし歯の治療率が低いことがあげられます。今年度は、少しでも治療率をあげるために、学校としても様々な取り組みを考えているところですが、保護者のみなさんからもアイデアをいただきました。

- 年頃で他者からの見え方を気にすることが多いので、「白い歯」の印象など、自身で考えさせるような取り組みがよいと思います。
- むし歯は放置すると痛みだけでなく、歯周病のリスクと進行後の影響でさらなる治療が必要になることを伝えていく事が必要だと思います。



ありがとうございます。参考にさせていただきます！

学校歯科医  
宮田先生から



みなさんは、「自分の健康は自分で守る」ということは十分に自覚していると思います。口の中が汚いと感染症にかかりやすく重症化しやすい」と言うことも意識しましょう。むし歯も病気で自然治癒ではないということを理解し、まずは歯科受診を第一に勧めます。また、食後の歯みがきも日常の習慣として常識です。歯みがきも丁寧に！最近、新型コロナの流行によって、多くの人がこれまで以上に「外から帰ったら手洗いとうがい」を習慣にしていると思います。うがいは長くやるよりは頻繁に短時間のうちに素早く強くやるようにしましょう。

その他、校医の先生方から青高生へメッセージをいただきました！



新型コロナワクチン接種について

みなさんも接種の対象となります。正しい情報以外にもデマ等もあり、若い世代が中心に、そのデマ情報に振り回されています。今回のワクチンを接種するかどうか、是非ご家庭で話し合ってください。厚生労働省等が発信している情報を読み、理解してください。副反応の確率、そして、新型コロナに感染した場合の症状の確率も見ましょう。お住まいの自治体の窓口にご相談する方法もあります。情報を正しく判断するのは思った以上に時間を要すると思いますが、接種をするまでに必要な時間です。向き合ってください。接種をすれば、夏休みが終わるまでの接種を勧めます。人流が増えれば必ず感染者が増えます。【学校医：大津先生】

現代の視力問題とは・・・

近年、スマートフォンをはじめとした情報処理端末の普及が著しい世の中となっています。学校教育の現場でも紙の教科書からタブレットを利用した授業を行うなどの変化が生じていると思います。多くの利点がある一方で、眼科的な不利益があることも事実です。そのため、これらの情報処理端末を利用する際には、画面から30cm以上離す、20分間の動画を見た後は、20秒間6m先を見るなどの工夫を行ってほしいと思います。【学校眼科医：井出先生】

保健室の  
ひとりごと



青高祭を直撃した大雨。鳥取でも記録的な降水量となりました。全国的に被害が出たところも多く、身の安全を守ることの重要性を感じました。

さあ、夏休みが始まります。感染症対策をしながらも充実した夏休みを過ごしましょう。2学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。