

夏休みが始まります。一か月の休みは長いようですが、無計画のままダラダラと過ごしてしまうとあっという間に過ぎてしまいます。また、生活リズムが崩れると、体調を崩したり、2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。計画を立て、有意義な夏休みを送ってほしいと思います。



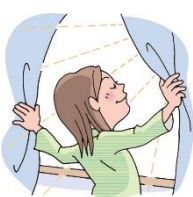
夏休みの生活について

あなたは夏休みの生活をどう過ごしますか？

～自己管理ができる青高生を目指し、あなたがすべきことは？～

高校生が目指したいのは自分自身で体調管理をすることです。では、どのように自分の体調管理をすればよいのでしょうか。

1, 「起床・就寝時刻」を固定し、規則正しい生活リズムを！



起床・就寝時刻がバラバラになると、体のリズムは大きく乱れ、体の調子を崩す原因になります。最も大切なのは、「**決まった時刻に起床・就寝をすること**」です。しかも学校がある日と同じ生活リズムを送ることが大切。翌日に何も予定がないと、つい夜更かしをしてしまいがちになる人もいます。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もとに戻すのは、時間がかかるので、要注意！

また、毎日できるだけ同じ時間に起き、寝るようにすることで、生活リズムを整えられると同時に、メンタル面でも健康的に過ごすことができるとも言われています。

2, 熱中症対策

気温が高い時の活動は、熱中症に気をつけましょう。特に、暑さで疲れが体にたまると熱中症になりやすくなるので要注意です。

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
- 室内は適切にクーラーを利用
- 運動は休憩をとりながら行う
- 睡眠をしっかり取る
- 3食きちんと食べる



3, 感染症対策

新型コロナウイルス感染症が5類に移行され初めての夏休み。感染対策も個々の判断となりましたが、最近、全国的に感染者が増加傾向にあるようです。また、ここ近年、個々の感染対策が強化されていた影響で、様々な感染症が流行していませんでしたが、今年はいろいろな感染症が流行っているようです。

感染症の流行についてアンテナを高くしつつ、個々で気を付けながら生活をしてほしいと思います。



4, 治療や受診のススメ

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？

歯科治療が必要な人には、1学期末の個別懇談の際に、本人または保護者の方へ再度「治療のすすめ」の用紙を渡しています。

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6年3月31日)までの利用となります。比較的期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、受診が終わった人は、用紙を学校へ提出しましょう。



頭痛や体の重さ、おなかの調子の悪さなど、ちょっとした体調不良には、原因が必ずあります。その原因を自分自身で見つけ出し、自分自身で解決することも大切です！

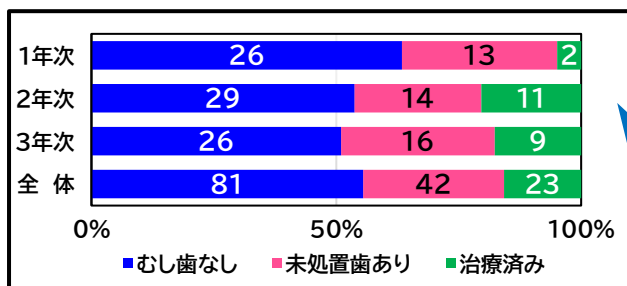
学校保健委員会報告

7月11日(火)に第1回学校保健委員会を実施しました。学校医の大津千晴先生、学校歯科医の宮田弘子先生、学校薬剤師の井上千晶先生をはじめ、PTAの代表の方々にも参加いただき、健康診断結果や朝食調べ等の資料をもとに、本校の生徒の健康課題について話し合いました。校医の先生方から指導をいただいたので、報告します。

定期健康診断結果から

【歯科検診結果】

(数値:人)



【学校歯科医:宮田先生より】

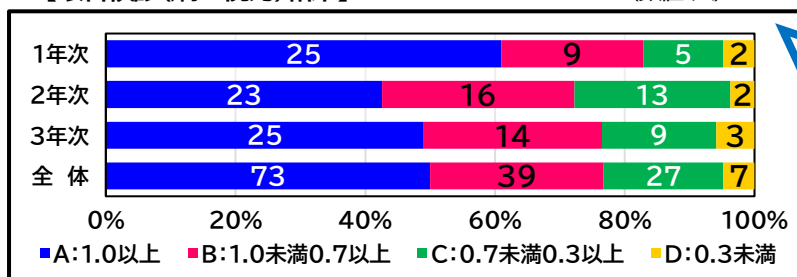
コロナでマスク生活をしていた3年間は口腔機能に悪影響を与えたと思われます。歯の手入れがおろそかになり、むし歯や歯肉炎も増えました。歯科検診の時に個々の歯の状態について指導しましたが、**歯みかきだけでは限界があるので、歯科医院を受診するようにしましょう。**

むし歯の治療が進まないこと、歯肉炎予備軍の多さは本校の課題だね。



【眼科検診(矯正視力)結果】

(数値:人)

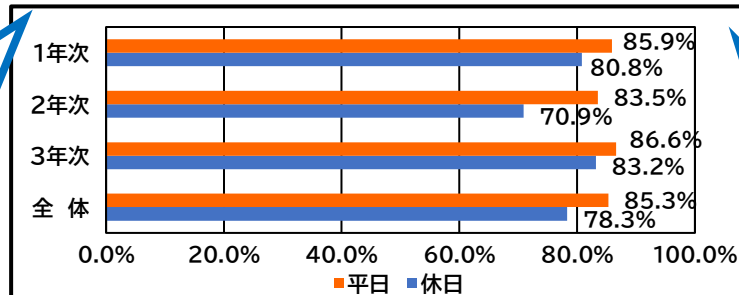


【学校眼科医:岡本先生より】

コンタクトレンズ使用者でコンタクトをネット購入しており眼科受診をしていない人がいました。眼科医院での定期的な受診をオススメします。また、使用中に異常があった場合は中止し、すぐに受診をしてください。コンタクトによる感染症を起こした場合、入院の必要や後遺症が残る可能性があります。

朝食調べ(5月実施)の結果から

平日に比べ休日は朝食を摂る人が減少しています。体調を整えるためにも休日も朝食を摂ることが大切です。



菓子パンやお菓子、ジュースを朝食代わりにしている人がいます。空腹を満たすだけでなく、内容も考えて食べましょう。

全体を通して ~コロナが5類に移行されて2か月が過ぎた今、思うこと~

【学校医:大津先生より】

コロナが5類に移行された今、マスクを含めた感染対策は、個々のおかれている立場で変わると思います。それぞれが、状況を見ながら対応をしてください。

【学校薬剤師:井上先生より】

コロナが5類に移行されても、完全に元の生活には戻らないと思います。コロナをどの年齢に経験したかで影響の受け方が変わってくると思うので、大人もしっかりかわかってほしいと思います。



★参加の方々からいただいた意見をもとに、青高生がより健康に生活できるよう取り組んでいきたいと思います。

保健室のひと一言



青高祭も無事に終了。今年はコロナによる制限がなくなり、久々に有志企画のステージ発表も盛り上がっていました。様々な場面で、みんなの輝いている姿をたくさん見ることができ、私自身も嬉しくなりました。活躍できる場があるのはいいことです。そして、いよいよ夏休み。高校時代の夏は今しかありません。夏休みを有意義に過ごすためにも、まずは自分がどんな夏にしたいのか考えていきましょう。