

今年も残すところあと数日となりました。ぜひ、今年の1年間を振り返ってみてください。高校生の時期の様々な経験は、これから歩む人生にとって、とても大切な栄養となります。高校の3年間はあっという間に過ぎます。今できることを精一杯やり遂げる、そんな日々を過ごしてほしいと思います。



冬休みの過ごし方▶▶これだけは守ってほしい3つの約束

1, 規則正しい生活リズム～起床・就寝時刻を固定すること～

長期休業は生活リズムが乱れがちになります。大切なのは「規則正しい生活リズム」で過ごすこと。冬休み中も、学校がある時と同じ生活リズムで過ごすことが、体調維持に不可欠です。特に、昼夜逆転は最も危険です。起床と就寝時刻を固定して規則正しく過ごしましょう。一度くずれたリズムを戻すのには時間がかかるため、3学期に影響が出るおそれがあるので、要注意！



2, 感染対策の強化

全国的にインフルエンザが大流行しており、鳥取県も「インフルエンザ警報」が発令中です。年末年始は人の動きもあり、特に注意が必要です。引き続き、感染予防を行い、健康に過ごしましょう。

感染対策を
再確認！



- ① 場面に応じてマスクを着用しよう
- ② 体調がよくない時は、無理をせず休養しよう
- ③ こまめに手洗いをしよう
- ④ 部屋の換気をしよう
- ⑤ 密(密閉・密接・密集)を避けよう
- ⑥ 普段から栄養や睡眠を十分にとり、免疫力を高めよう
- ⑦ ワクチン接種を検討しよう



【学校医 大津先生より】
⇒ワクチン接種は重症化を防ぐ効果もあります。ぜひ、検討してください。

3, 歯の治療や眼科受診

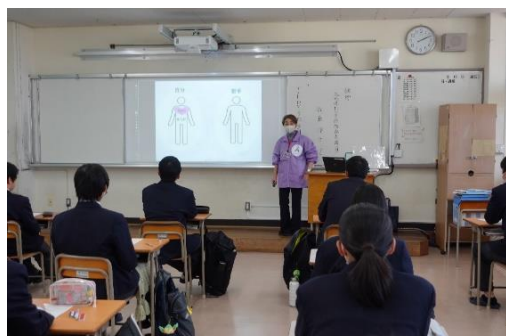
歯の治療や眼科受診が終っていない人は、長期休業を利用して受診しましょう。特に3年次生は、「子ども医療費助成」制度の利用期限が令和6年3月31日までとなっているので早めの受診をおすすめします。なお、治療が終わった人は、治療済みの用紙を必ず学校へ提出してください。



【お願い】

歯科治療がまだ終わっていない人は、PTA個別懇談時に再度お知らせをしています。3年次生は、個別指導をして渡しています。今回は3回目となります。ピンクの用紙でお知らせしていますので、その用紙を使用して必ず受診をしてください。

2年次 デートDV 予防学習会から



12月1日(金)、鳥取県福祉相談センター及び鳥取県DV啓発支援員の方々を講師に迎え、2年次がデートDV予防学習会を行いました。自己を守ることの大切さやお互いを大切にしたい対等な関係を築くことの必要性など、一人ひとりが大切にされる社会づくりについて考える機会となりました。

生徒から「お互いを尊重しあえるような関係性を築いていきたい」「相手が嫌だと感じたことは、自分もしっかり受け止めることが大事だとわかった」等の感想がありました。

第2回 学校保健委員会報告

12月12日(火)に今年度第2回の学校保健委員会を開催しました。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の代表の方々や本校職員で、話し合いを行いました。

今年度の保健室の様子、歯科保健や性に関する取り組み等の報告をもとに、生徒の心身の健康や生活習慣について、それぞれの立場から意見を出し合い、最後に、学校医の先生方より専門的な助言をいただきました。今後も様々な取り組みを通し、生徒が心身ともに安心して過ごせる環境作りを考えていきたいと思っています。

歯科保健について～今年度のむし歯の治療状況(11月末集計)～

年次(生徒数)	未治療者数	受診者数	受診率
1年次(41人)	13人	2人	15.4%
2年次(54人)	13人	2人	15.4%
3年次(51人)	15人	3人	20.0%
合計(146人)	41人	7人	17.1%

どの年次も受診率が低く、多くの人が治療できていない状況です。



学校歯科医 宮田先生から



むし歯があっても、痛くなかったら治療するのが後回しになる人もいるかもしれません。しかし、口腔内ケアはとても大切で、むし歯や歯周病は、感染症や全身の病気にもつながるという認識を持ってほしいです。

また、かみ合わせもとても大切で、自分の歯でいつまでも噛むことができることが健康につながります。

学校医の先生方から青高生の健康の様子について、アドバイスをいただきました！

学校医 大津先生から

高校生みなさんは、これからの人生に向けて自己管理がとても必要となります。例えば、早く寝るためには、寝るまでの自分の時間をどう過ごすのか、これが自分自身で管理できることが自立です。今後、自分が健康であるためには、何が必要かをしっかりと考えてほしいと思います。

学校薬剤師 井上先生から

咳止めが不足しているとニュースで聞いたことがあるかもしれませんが。実際に、薬局ではそういう状況になっています。年末年始は特に物流がストップするので、薬不足が予想されるので、体調を崩さないようにしましょう。

また、若い時から、病気にならない、薬を飲まない生活を送ることが大切です。

【保護者の方よりご意見&感想をいただきました！】

- 特に3年生は、子どもの医療費助成が受けられる間に、歯を治療したり、自分の体質を知るために検査をしたりしておくことは大切だと思います。
- 先日、学校で行われた講演会に参加してみて、生徒だけでなく、大人も学んでいかなければいけないと思いました。
- 高校生になると、寝るのが遅くなりがちなので、我が子も早く寝るように注意してみたいと思いました。
- 感染症対策について、自分からマスクをしたり、生活習慣を整えたりと気をつけさせたいと思いました。

会議の様子



保健室のひと一言



今年ももうすぐ終わりますね。先日は、今年の漢字「税」が発表されました。年末になると、報道やスポーツ等、様々な角度から今年を振り返る番組が放映されることがあります。なかには、ずいぶん前の出来事に感じていることもあり…。振り返ることも大切ですが、新しい年には、気持ちを新たにしっかり前を向いて過ごしていきたいと思うところです。