

保健だより

発行：県立青谷高等学校保健室 <8月号>

2学期がスタートしました。全国的にも暑さが継続しています。熱中症警戒期間も発令されています。こまめな水分補給を心がけましょう。また、新型コロナウイルス感染症も増加傾向にあるようです。予防をするとともに、2学期も健康に過ごしていきましょう。



夏休みモードから



学校モードに切り替えましょう！

夏休みで生活リズムが変わってしまった人は、
3つのスイッチで学校モードに
切り替えましょう！

①決まった時間に起きる

②朝ごはんを食べる

③長時間のスマホ利用をやめる

体の声

を聞いて！

学校が始まり、
こんな症状はないですか？

集中力低下 だるい 眠い
食欲がない 気分が落ち込む
など

生活リズムの乱れが原因かも。生活リズムを改善してもよくならない時は、心が疲れているのかもしれません。ひとりで悩まずに、保健室に相談にきてくださいね。

朝ごはんをとらないと・・・

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば、前の日の夜ごはんをとったきりで、朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで16～17時間も食事をしていないことになります。これでは長時間栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず集中力が低下してしまいます。また、胃や腸が食べ物による刺激を受けないため、便秘にもなりがちです。

朝は、まずは朝ごはんをきちんととって、スタートを切りたいですね。食欲がない時は、**ヨーグルトやバナナ**を食べるとよいです。



～保健室から～

PTA 懇談時に保護者の方に「定期健康診断の結果について（お知らせ）」という結果の一覧表を配布しました。定期健康診断の結果から、受診が必要な人は、受診しましたか？**夏休み中に、歯科受診や眼科受診などが終わった人は、治療完了の用紙を学校に提出してください。**高校生のうちは医療費が無料です。今のうちに受診し、治療をすすめてください。



7月11日(木)
13時から14時

第1回

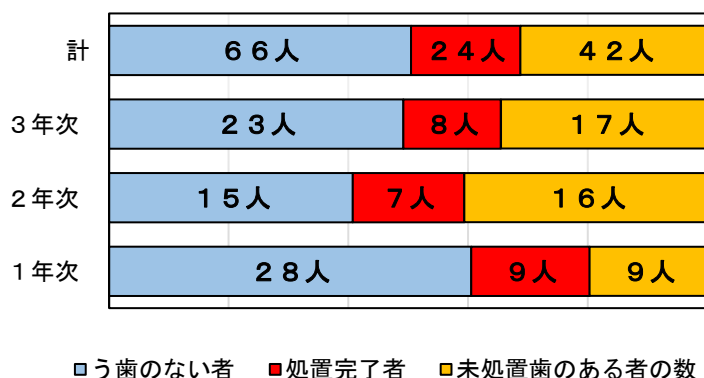
学校保健委員会を行いました。

学校保健委員会は、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、PTAの保護者の方々、教職員で青谷高校の学校保健の課題などを話し合う会です。話し合いで出た内容について、報告します。

- 報告内容** ①学校安全計画、学校保健計画について ②定期健康診断の結果について
③朝食調べについて ④保健体育科年間指導計画について
⑤教育相談の取組について ⑥性に関する指導の取組について

定期健康診断の結果から

歯科検診結果



〔学校歯科医 ^{かきや} 塙屋先生より〕

全国平均や鳥取県平均と比較すると、う歯（むし歯）が多い。高校生のうちに治療をすることも大切だが、大人になってからも健康に保つことができるよう自己管理する力を身につけることが必要。

医療費の無償化について

令和6年4月1日から子どもの医療費助成制度により医療費が無料になっています。むし歯の治療をはじめ、視力検査の結果などから病院受診の必要のある人は、積極的に活用し、早めに治療をしてください。

〔学校医 大津千晴先生〕

今後も内科検診を丁寧にみていきたい。コロナが終わり、生徒が自分の心を整える場所を作ることが大切。今後も、保健室が生徒にとって心の安まる場所であってほしい。

〔学校薬剤師 井上千晶先生〕

何かに依存してしまう前に、頼れる人や相談できる人とつながっておくことが大切。高校生のうちに、自分のことを受け入れてくれる安心感を体験しておくことが必要。

〔学校眼科医 岡本興亮先生〕

視力検査で視力がでていない、授業中文字が見えにくい生徒が複数いた。その中で眼鏡を持っている生徒も多くいた。一度眼鏡屋でもいいので、授業中のみ使用する眼鏡などを作製するのを相談してもよいと思う。

たくさんの指導助言ありがとうございました。今後も、青高生が健康に過ごせるよう取り組んでいきたいと思います。