



保健室だより

平成27年6月10日
鳥取県立岩美高等学校
保健室

保健室を担当します

養護教諭の尾崎祥子です。

毎日楽しく充実した日々を送るため、目標を立て、“なりたい自分”に近づけるよう一緒にチャレンジしていきましょう。

保健室は、みなさんが学校生活を元気に過ごせるようにサポートします。心と体が疲れた時にちょっと休憩できる場です。「えらいな」と思った時は、いつでもどうぞ！
また、誰かの助けになりたい時・・・ぜひ保健室に寄ってみてください。



定期健康診断を実施しました

定期健康診断は、学校保健安全法（下記参照）で、毎学年定期（6月30日まで）に実施するように定められています。

学校保健安全法

第13条 学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受けている学生は除く。）の健康診断を行わなければならない。

第14条 学校においては、前条の健康診断の結果に基づき、疾病の予防処置を行い、又は治療を指示し、並びに運動及び作業を軽減する等適切な措置をとらなければならない。

定期健康診断を実施した結果、内科検診を行ってくださった神谷剛先生（岩美病院）の所見では、『疾患を持っている生徒は自分でコントロールしている。』また、歯科検診を行ってくださった池田貴之先生（岩美病院）の所見では、『むし歯を放置している生徒が見られた。歯ブラシ不足によるプラーク付着、歯肉炎が多かった。』とのことでした。

勉強や部活に100%取り組むためには、“健康が第一”です。専門医受診が必要な人は早急に診ていただくようにしましょう。

なお、全ての健康診断の結果は、7月のPTA懇談会で担任から保護者の方へ渡していただく予定です。ご不明な点等がありましたら保健室にお尋ねください。



熱中症を予防しよう！



今年も熱中症が気になる季節がやってきました。

現在は梅雨に入り、さほど気温が高くない日が続いていますが、梅雨が明けると、最高気温が30度を超える日が続き、日本気象協会の熱中症指数も「嚴重警戒」や「危険」を示す日が多くなってきます。

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れの程度等が影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

熱中症にならないために、各自が対策を心がけましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- ※ 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ※ 体調の悪い時は特に注意しましょう

環境省「熱中症予防情報サイト」から一部抜粋

＝保健室来室状況から見える健康状況＝

今年度がスタートして3か月が経ち、毎日全力で頑張っている皆さんですが、体調を崩して内科症状で保健室に来室する人が増えています。(4月、27件→5月、42件) 特に、頭痛や吐き気での来室が多いです。

新しい環境に慣れ疲れがでてきている人や、総体前の部活動で疲れているのかなと思われる人が多いのですが、生活の様子を聞くと、「就寝時刻が遅く12時を過ぎてから寝る」「朝食を食べない、高校に入ってから食べる習慣がない」と答える人がいます。

勉強と部活の両立は本当に大変だと思います。だからこそ、家に帰ってから寝るまでの時間をいかに有効に過ごすかが大切になります。

体調を崩さないためにも、7時間以上の睡眠時間と毎朝の朝食摂取を心がけ、1日を計画的に過ごしましょう。

