



# 保健室だより

平成29年7月20日(木)  
鳥取湖陵高等学校保健室

## 熱中症・食中毒に注意！

このところ最高気温が30℃を超える日が続き、熱中症警報や熱中症特別警報(最高気温が

35℃を超えることが予想される日に発令)が毎日発令されています。また、食中毒注意情報も発令され、食中毒にも注意が必要です。

### ★保健室の様子から★

朝食は必ず食べよう(水分補給も忘れずに)

- ◇ 朝寝坊して、朝食を食べずに水も飲まないで登校。生徒玄関でフラフラになり保健室に直行。→ 脱水症状でした。保健室で水分補給をして休養すると元気になりました。

時間に余裕を持って起き、朝食をしっかり食べよう



水分補給はたっぷりとうろう

- ◇ しんどくなって保健室に来た時に「水分補給をしています」と言いましたが、飲んだ量を聞くと「一口だけ飲んだ」ですって。→ これでは飲んだうちに入りません。保健室で休む前にコップ1杯の水分補給をしました。

水分補給はゴクゴク飲もう



夜はしっかり寝よう(スマートフォンの使用時間ルールを決めよう)

- ◇ 体調不良のために保健室で休養する人には問診票を書いています。問診票の記入で気になるのが、寝る時刻が遅い人がけっこういることです。その理由の多くがスマートフォンを1日3時間~4時間以上使っていると答えていることです。→ スマートフォンを使っていて寝る時間が遅くなり、翌体がだるいという人は他にもいませんか？



## 夏季休業中の生活時間を自分でコントロールしよう！！

7月22日(土)から8月23日(水)まで夏季休業です。上記の注意点は夏季休業中も注意が必要です。

特に一日24時間の使い方を自分でコントロールすることが重要になります。次の日が休みだとなついても遅くまでスマートフォンを使っている人はいませんか？夏季休業に入る前の今、『スマートフォンの使用時間は夜何時まで』という家庭のルールを決めましょう。

元気に2学期をスタートできる、そんな夏休みの過ごし方を心がけましょう。

# 平成29年度 鳥取湖陵高校「性に関する指導講演会」 テーマ『大切』を守れる大人になるために



日時：平成29年7月20日（木）2、3限

場所：本校第1体育館

講師

ウイメンズクリニック・かみむら

医師 上村 茂仁さん

## 講師プロフィール

昭和34年 3月15日生まれ

昭和59年 川崎医科大学卒業

平成2年 岡山大学大学院卒業

卒業後 平成7年までアメリカ、ワシントン大学留学

平成7年 岡山大学医学部産婦人科助手

平成11年 岡山大学医学部産婦人科講師

平成16年 岡山駅前で女性診療クリニック「ウイメンズクリニック・かみむら」を開院

現在小学校から老年期までの女性のライフワークのアドバイザーとして診療を行う傍ら、休日を利用して年間およそ100回の性に関する指導講演会・教育活動（小学校から大人まで）を行っている。

また、子どもたちから携帯電話での匿名メール相談を受けつけており、その数は一日平均100通にのぼる。

現在はデートDV防止プロジェクト・おかやまの副代表として、全国で啓発・予防教育を行っている。

自分を大事にすることとは。相手を大事にすることとは。  
そして、何より命を大事にすることとは等について、この機会に考えてみましょう。