



保健室だより

平成29年11月24日（金）
鳥取湖陵高等学校保健室

生活習慣を乱さないようにしましょう

朝晩肌寒くなり、最高気温が10℃を下回る日も出始めました。

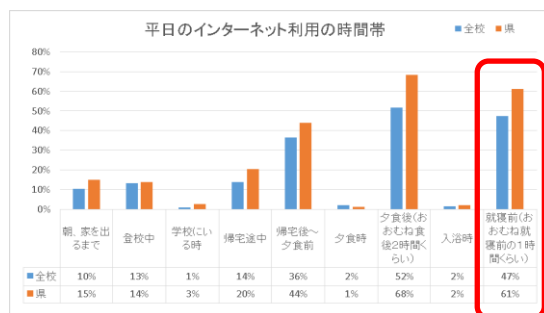
本校では体調を崩している人が増え、欠席者も多くなってきました。体調が悪くなる一番の原因は体の疲れ等からくる免疫機能の低下です。そこで、体の免疫機能を高めるためには、

本校「スマートフォンに関するアンケート」結果（H29,7 実施）

(1) 生活習慣を乱さないよう

にしよう。寝る時間・起きる時間、食べる時間を一定に生活しましょう。寝る前にスマートフォンを使っている人が多く、そのために睡眠不足になっている人がいます。スマートフォンを使用する時間など、家庭で決めることが大切です。

睡眠を十分取りましょう。



47%の生徒が就寝前に使用しており、夜12時以降に使用している生徒は40%いる。寝ながらスマートフォンを使うのが習慣化し、その結果就寝時刻が遅くなる傾向にある。

- (2) **身体を冷やさないようにしましょう。**寒さで腹痛を起こす人は腹部を冷やさないように重ね着をしましょう。腹巻を使うこともお勧めです。保健室に湯たんぽを貸出し用に準備しています。
- (3) **1日3食、バランスの良い食事をしよう。**体の免疫機能は細胞一つひとつの働きです。細胞の働きを強くすることで病気にかからない強い体を作ることができます。細胞を強くするためには、1日3食バランスよく食べることが大切です。
- (4) **マスクを着用しよう。**咳やくしゃみ等かぜ症状がある人は咳エチケットとしてマスクを着用しましょう。予備のためにかばんの中にマスクを1枚入れておくことをお勧めします。マスクを忘れた人のために、購買では1枚10円で販売しています。
- (5) **予防接種の時期です。**今年ももうすぐインフルエンザの流行期が来ることが予想されます。予防接種をすることでインフルエンザに感染しても症状が軽くすみまします。希望する人は流行前の今の時期に接種することをお勧めします。

1年生対象性に関する指導LHR (11月10日)を実施しました

11月10日(金)に1年生
を対象に性に関する指導LHR
「それってホントの恋? ~い

い関係のお付き合いをするために~」として、デートDVについて学習をしました。

各クラスに鳥取県デートDV防止啓発支援員さんが入
って授業をしていただきました。

- ✓ DV、デートDVとは
- ✓ デートDVの実態
- ✓ デートDVのケース
- ✓ 暴力のサイクル
- ✓ いい関係でいるために 等について、専門の支援員さんから学びました。



〔生徒の感想(一部抜粋)〕

- ・ デートDVは女性の方が受けやすいけど、男性も9人に1人は受けていること。精神的暴力が一番つらいのは友達同士の中에서도言えることなので、考えた行動を取りたいと思った。
- ・ 暴力などで人を支配することは良くないと思います。今日の授業で分かったことがたくさんあって良かったです。
- ・ 私はつき合ったりDVを受けたりしたことは無いけど、もし未来にこんな出来事があったら、自分も相手も大切にしながら良い関係を作っていけたらと思います。

11月24日(金)のLHRは、全校で性について学ぶ時間を設定しています。「命を大切にすると」「相手を大切にすると」「これからどのように生きていくのか」等、自分のこれからについて考える、そんな1時間にして欲しいと思います。

保健委員会活動報告

10月30日(月)から1週間、
「朝食の必要性について」「なぜ睡眠が大切なのか」等、生活習慣について、SHRの時間に各クラスで保健委員(2名)が情報提供活動を実施しました。みなさん、自分の生活習慣を見直していますか?



子どもの医療費助成制度を有効に活用し早めに治療しましょう

子どもの医療費助成制度は、18歳に達する日以降の最初の3月31日までです。3年生は、4月1日になれば助成制度を使って通院することができなくなります。530円で受診できるのは今だけです。

歯科受診や病気治療が必要な人は早めに受診しましょう。

3年生は急いでください。
後4か月ですよ。