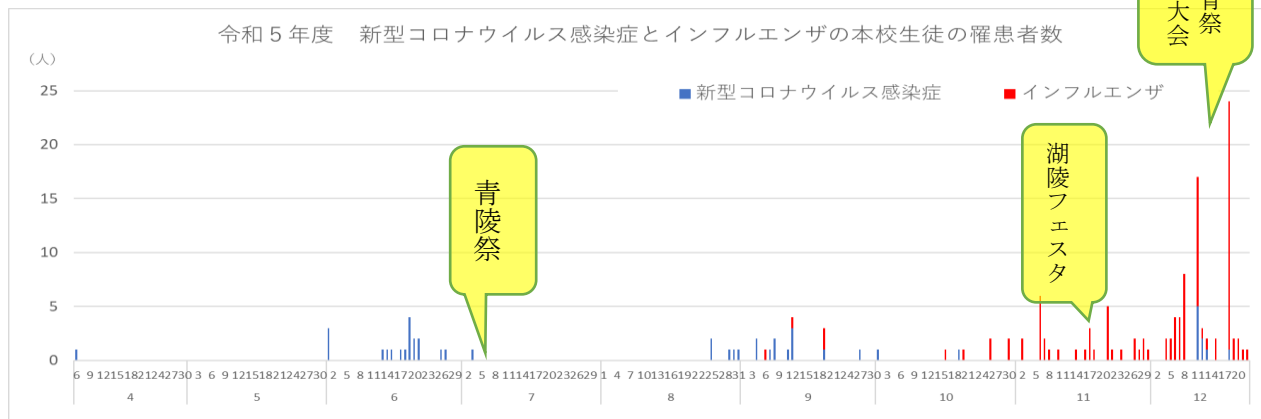




保健室だより

令和6年1月11日(木)
鳥取湖陵高等学校保健室

インフルエンザとコロナウイルス感染症予防のために**マスクと換気**を!!



2020年1月に新型コロナウイルス感染症が始まって4年目の2023年5月に、インフルエンザと同じ5類感染症になり、日常生活が戻ってきました。学校での生活も少しずつ以前の状況になり、行事も実施できました。大きな行事として、7月7日に青陵祭、11月18日に湖陵フェスタ、12月15日に体育祭・球技大会がありました。

上記のグラフは、1、2学期の本校生徒の新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの罹患者数を表したものです。1学期は新型コロナウイルス感染症に罹った人がいますが、2学期になるとインフルエンザに罹る人が増え、行事の後に急増しているのが分かります。

このことから、感染症予防には3密(密集・密閉・密接)を避けることが重要です。3学期にもインフルエンザの流行が懸念されることから、マスクの着用と換気を積極的に行いましょう。

【マスクを保健室にもらいに来る生徒がいます。各自マスクを鞆に入れて準備しておきましょう】

性に関する指導講演会(2年生)を行いました



2年生の性に関する指導LHRを12月8日(金)に開催しました。講師に鳥取県助産師会の本家様、平井様を迎え、会議室と教室をリモートで繋ぎ講演会を開催しました。妊婦体験や赤ちゃん抱っこ体験をすることで、より命の大切さを感じた様子でした。

<2年生の感想(一部抜粋)>

妊婦体験を男子が体験することで、妊婦さんがどれだけ大変か、どれだけパートナーのサポートが必要かわかった。将来自分が体験するかも知れないと思うと、とても不安になるが、しっかりパートナーと話し合い、お互い支えられるようになりたいと思った。

学校保健委員会開催報告

12月20日(水)13:30~14:30に、会議室で学校保健委員会を開催しました。学校医の小濱先生、学校歯科医の今宮先生、PTA役員の皆様にご参加いただき、計19名の委員の皆様で来年度の学校保健の取り組みに向けた協議を行いました。前半は生徒の心身の健康状態について報告を行い、後半は「それぞれの立場で、生活習慣を固定化するために何ができるのだろうか?」をテーマに意見交換を行いました。



また、会の中で学校医の小濱先生、学校歯科医の今宮先生に指導助言をいただきました。いただいた指導は以下の内容です。

小濱先生からは、身体の硬い生徒が多い。コロナの期間が長かったことが理由ではないか。
今宮先生からは、むし歯をきちんと治療して欲しい。むし歯がある生徒はずっと有る。

協議でいただいた意見を紹介します。

【生徒の意見】

- ・ やるべきことを早めに終わらせておき、自分のやりたいことをする時間を作る
→ 寝る時刻を少しでも早く!!
- ・ 次の日の準備などを寝前には終わらせておき、次の朝、ご飯を食べる時間を少しでも長く確保する
- ・ 寝る時間と起きる時間を設定して毎日続ける
- ・ スマホの使用時間を定める

【保護者の意見】

- ・ 家族全員で同じ生活習慣に取り組む
- ・ 朝、子どもと同じ時間に起きて朝食を一緒に食べる
- ・ 家族中で、夕飯と風呂の時間を固定化させる
- ・ 夜遅く起きずに早く寝る
- ・ 早寝・早起き(習慣であると信じる)
- ・ 朝食のメニューに1品プラスする(ゆで卵、チーズ、牛乳など)
- ・ 子どもの好きな朝食を作る
- ・ 睡眠が大切なのを一緒に考える
- ・ 楽しみながら続ける方法を相談して決める
- ・ 生徒の家族と共に料理をする
- ・ 必ず10時には寝るようにさせる
- ・ 高校生になるとルールを決めても守らないので、口を酸っぱくして言い続ける
- ・ 通信機器が発達しているせいか、友達と深夜までしゃべっているので、友達同士で終わりのルールを決めさず



あなたは生活習慣を固定化するために
今から何を始めますか?

【教職員の意見】

- ・ クラス対抗(起きる時間と寝る時間の守れた数)を競う<ゲーム感覚で>
- ・ 生活習慣を固定化することで何が良くなるのかを示す
- ・ 身体のリズムの大切さや重要性をしっかり教育させる
- ・ 保健の授業でしっかり学べるよう工夫する
- ・ 他の教科とコラボして授業をする
- ・ 学校での活動を通して、「あー疲れた。」となるよう身体や頭を使わせる
- ・ 今日中に寝られるような生活習慣を提示していく
- ・ 保健委員会の活動を通して、生活習慣の固定化の必要性を伝える
- ・ 土日など休日が不規則にならないよう学校から課題を出して家庭学習を習慣化する

【学校医小濱先生からの指導助言】

- ・ 早寝早起きをするには、早く起きた方が早く寝られる
- ・ 目標を立てて実践する
- ・ 3日続けば、次は3週間、次は3ヶ月続けることができる