



保健室だより



令和6年4月11日（木）
鳥取湖陵高等学校保健室

就寝時刻と起床時刻を固定化しよう！



昨日148名の1年生を迎えて、全校生徒446名で令和6年度がスタートしました。全員が新しい学年で気持ちを新たに、今年度の目標を決めて一年間をスタートしていると思います。目標達成に向けて、保健室からは就寝時刻と起床時刻の固定化の大切さを皆さんに伝えていきたいと思っています。

さて、皆さんは一年を通して寝る時間と起きる時間は一定ですか？学校がある日は起きる時間は決めている人がほとんどだと思います。では、休みの日はどうでしょうか？中にはお昼まで寝ているという人がいると思います。休みの日に寝溜めをすると決めている人もいるかも知れませんが、この考え方は生活習慣を乱すことにつながります。

人間は、睡眠に入る時にメラトニンという睡眠ホルモンが出て眠りにつき、朝はメラトニンが減少して目が覚めます。また、メラトニンは目覚めてから14~16時間くらい経過すると再び分泌されます。休日にお昼の12時まで寝ている人は、夜中の2時頃にならないとメラトニンが出ないことから夜更かしの生活になります。月曜日に寝不足状態になるのはこのためです。夜寝られないという人は就寝時刻を一定にすることを心がけるようにしてみましょう。体は必ず応えてくれるようになります。



重要ポイント1) 休日と平日の起床時刻のずれを2時間以内にしましょう。（例：平日6時に起床している人は、休日は8時までには必ず起きましょう。）

重要ポイント2) 昼寝も厳禁です。昼寝をすると、脳は夜と勘違いしてしまい、夜に寝られなくなります。昼寝も生活習慣を乱す原因になります。



平日と休日の就寝・起床リズムのズレを、学術的にはソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）と言います。

今年度の目標達成に向けて、就寝時刻と起床時刻を固定化して、ソーシャル・ジェットラグをなくす取組をしていきましょう。

子どもの医療費助成制度により医療費が無料になりました

令和6年4月1日から、18歳に達する3月31日までの方を対象に、医療費が無料になります。無料で受診できますので、歯科や眼科受診が必要な人は早急に受診しましょう。

【学校でけがをした場合】

学校でけがをした場合は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が優先されます。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象となる場合は、小児特別医療費助成制度（青色の特別医療費受給資格証）は使えません。



定期健康診断日程について

定期健康診断は、学校保健安全法で、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。

下記日程で定期健康診断を実施します



<1年生>

実施日	項目	備考
4/16日(火)	心電図・胸部X線検査	1,2,3限
5/21日(火)、5/30日(木)	内科検診	12:45~15:35
5/22日(水)	歯科検診	9:15~11:30

<1年内科検診担当学校医>小濱美昭先生(鳥取市湖山町 小濱クリニック医院長)

<1年歯科検診担当学校歯科医>今宮幸樹先生(鳥取市湖山町 今宮歯科医院長)

※心電図・胸部X線検査は1年生のみに実施します。

<2・3年生>

実施日	項目	備考
4/23日(火)、5/23日(木)	内科検診(2年生)	12:45~15:35
4/25日(木)	歯科検診(2年生)	12:30~14:40
4/17日(水)、22日(月)、23日(火)	内科検診(3年生)	12:45~14:15
6/4日(火)	歯科検診(3年生)	9:15~12:00

<内科検診担当学校医>小濱美昭先生(鳥取市湖山町 小濱クリニック医院長)

<歯科検診担当学校歯科医>2年生: 縄田昌彦先生(鳥取市湖山町 縄田歯科医院長)

3年生: 池田実央先生(鳥取市湖山町 池田歯科医院長)

※ 眼科検診:6月4日(火)14:35~15:35

(1年生対象:眼科検診調査票にて要検診者を対象に実施)

<学校眼科医> 高須 絵里 先生 (鳥取市立病院 眼科医)

※ 学校環境衛生検査 6月:水質検査・ダニ検査、12月:照度・空気検査

<学校薬剤師> 徳吉 淳一 先生 (鳥取市秋里 徳吉薬局)

※ 歯科検診結果は、検診当日に全員に結果をお知らせします。

※ 内科検診と眼科検診の結果、専門医受診が必要な人には検診終了後個別に結果をお渡します。(定期健康診断の結果一覧は、7月の個別懇談の際に担任からお渡します)

☆ 受診が必要な人は1学期の内に必ず受診するようにしましょう。受診結果は保健室に提出してください。