



保健室だより



令和6年8月27日（火）
鳥取湖陵高等学校保健室

2学期がスタートしました

さあ、2学期がスタートしました。

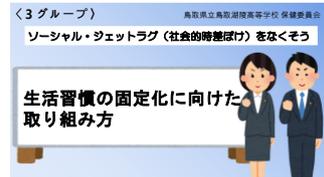
1学期に保健委員会の生徒が行った「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）をなくそう」の情報提供を参考にして、夏休みに生活習慣の見直しを実践しましたという人もいます。ソーシャル・ジェットラグをなくす生活を実践した皆さん、2学期のスタートはどうですか？

反対に、生活習慣を気にしないで夏休みにソーシャル・ジェットラグ（平日の起床時刻に対して、休日の起床時刻が2時間以上遅くなること）になっていた人は、生活習慣を見直す必要があります。

【生活習慣の見直しポイント】

1. 就寝時刻は、**今日のうちに寝る**こと。（休前日や休日も同様です）
2. 平日の起床時刻と休日の起床時刻の**差を2時間以内**にすること。（例：平日6時半に起床している人は、休日は8時半より早く起きること）

【保健委員会制作動画】 ※生活習慣見直しの参考にしてください。



治療が終わった人は受診済の用紙を保健室に提出してください

下の表は、各クラスの受診が必要な人数と、（ ）はその内受診済みの人数です。

受診が必要な人で、まだ受診できていない人はできるだけ早くスタートしましょう。受診が終わった人は受診済みの用紙を保健室に提出してください。

【人数は8月26日現在】

	F科【人】		G科【人】		M科【人】		H科【人】		I科【人】		総計【人】	
	歯科	眼科	歯科	眼科	歯科	眼科	歯科	眼科	歯科	眼科	歯科	眼科
1年	2(0)	14(3)	2(2)	4(2)	1(0)	6(2)	1(0)	8(2)	3(0)	8(1)	9(2)	40(10)
2年	13(4)	10(1)	8(2)	9(5)	9(4)	3(0)	11(2)	8(0)	10(4)	10(1)	51(16)	40(7)
3年	10(2)	5(2)	6(3)	9(3)	11(5)	10(2)	9(3)	11(0)	17(3)	14(1)	53(16)	49(8)

熱中症に注意しましょう



9月が近いとは言え、まだまだ暑い日は続きます。

朝食をしっかり食べてきていますか？

「朝、時間が無くて食べないで登校している」なんて人もいます。朝食は午前中のエネルギー源になる大切な食事です。また、体を目覚めさせる効果もあります。さらに、朝食をしっかり食べることで熱中症になりにくくなります。

朝起きてから家を出るまでの時間の中で朝食を食べる時間を計算して、起床時刻を設定しましょう。

また、休憩時間の度に水分補給ができるように**マイボトルを持って来ましょう。**

最後に、今日のうちに寝て、**睡眠を十分取る**ように心がけましょう。厚生労働省から出た睡眠ガイドでは、高校生にお勧めする睡眠時間は8時間～10時間です。

【情報提供】子宮頸がんワクチン(HPV ワクチン)について

鳥取大学医学部附属病院女性診療科長と鳥取大学保健管理センター長の連名で、子宮頸がんワクチン(HPV ワクチン)に関する情報提供の依頼が学校宛てに届きました。

内容は下記の通りです。<依頼文一部抜粋>

HPV ワクチンに関しましては、その有効性は非常に高いにも関わらず、国際的に異例の経過をたどった日本では、接種率が依然低いのが現状です。高校1年生は定期接種の最終年度にあたり、高校2、3年生も救済措置であるキャッチアップ接種が今年度で終了します。

このため、私たち医療関係者は、接種対象高校生への正しい情報提供と HPV ワクチンキャッチアップ接種の時限性に関する認知が急務と考えております。

<以下は、厚生労働省のホームページより一部抜粋>

- HPV ワクチンキャッチアップ接種対象は、平成9年度～平成19年度生まれ(誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日)の女性で、過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない方です。令和4(2022)年4月～令和7(2025)年3月の3年間、HPV ワクチンを公費で接種できます。
- 接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかるため、接種を希望する方は、早めの接種をご検討ください。
- 接種方法については、住民票のある市町村からのお知らせをご覧ください。

