



# 保健だより

令和3年 8・9月号  
鳥取緑風高等学校保健室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が継続しています。感染力の強いデルタ株の影響で高校生など若者にも感染が広がっています。引き続き感染防止対策にご協力をお願いします。

## 😊 第1回学校保健委員会 😊

～ 学校医・学校薬剤師の先生方、PTA役員の方からいただいたアドバイスやメッセージを紹介します～

### 《健康状況・生活習慣》

以前に比べて、身長・体重とも徐々に全国平均へ近づいている印象です。栄養状態が良くなってきているのでしょうか。1日の食事回数も増えていて、いいですね。食事回数がより3回に近づいていくとさらによいでしょう。

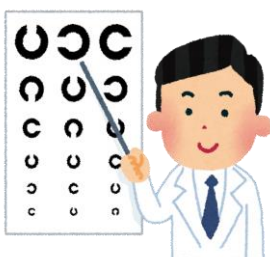
### 《睡眠》

睡眠時間が減り、遅寝遅起き傾向が強くなり、睡眠不足感も増えている原因は何でしょうか。新型コロナウイルスによるストレスや生活の変化が影響しているという調査もあります。みんなで睡眠時間を取り戻すよう心がけていけるといいですね。

### 《感染症対策》

マスク・手洗い・アルコール消毒の意識がしっかりされていて素晴らしいと思います。学校という集団生活の場なので難しいのかもしれませんが、コロナウイルス対策の新たな知見も取り入れながら、**3密を避け身体的距離を効果的にとる**方法をみんなで考えていきましょう。

(学校医 石井先生より)



定時制・通信制ともに、生活視力がCやDの人は眼鏡やコンタクトなどで矯正しましょう。スマホやゲームの利用時間が長くなる場合は、少しでもいいので**外や遠くを見る時間**をとり、眼を休ませてあげてください。

(学校眼科医 井出先生より)

検診のときに口唇や舌にピアスをつけている人がいましたが、昨今のコロナ感染症対策によるマスク着用の影響で口腔内細菌に由来する炎症が起る可能性があるので注意してください。（学校歯科医 加納先生より）



新型コロナウイルスの感染拡大が続きますので、引き続き手洗い・手指消毒の徹底、校内共有部分の設備の消毒、教室の換気の実施をお願いします。免疫力を高めるためにも、睡眠・食事は大切です。（学校薬剤師 溝端先生より）

歯と口の健康について、自分の体のことなのに意識・関心が低いことが気になります・・・。「時間がない・忙しい」人も、時間はつくるものなのでぜひ行動につなげてほしいです！（PTA 役員様より）

アルバイトをしたいと思う生徒さんが多くおられますね。経験値を増やすことは大切です。コロナ禍で難しいところもあるでしょうが、この気持ちが現実の一步へつながることを願っています！（PTA 役員様より）



早寝早起きではなく、「早起き早寝」が大事です。何事もいきなりは難しいので、10分、15分、少しずつ早起きチャレンジして体内時計がリセットできるといいですね！（PTA 役員様より）

今年度は、食事回数1回の方が0%でうれしいです。（PTA 役員様より）

学校医・学校薬剤師の先生方、PTA 役員の皆様、お忙しい中ありがとうございました！