

# 保健だより

令和7年 春の特別号  
鳥取緑風高等学校保健室

卒業生のみなさんへ  
ご卒業おめでとうございます。  
みなさんが心身共に健康で過ごせるよう願っています。それぞれの道でがんばってください。応援しています！

## 😊 学校保健委員会 😊

令和6年度の学校保健委員会を2月末に開催しました。

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。

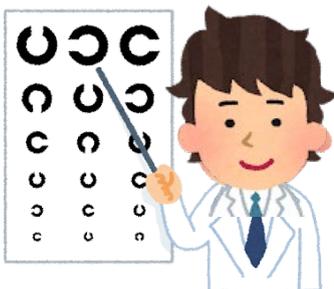


生活リズムを一定に保つことが大切です。  
ケースバイケースで、絶対に早寝早起きでなければいけないとまでは言えませんが、なるべく規則正しい生活を送り、睡眠や食事もしっかりとりましょう。

学校医 石井先生より

健康診断の際、口唇や舌のピアスが気になりました。  
唇・舌は血管が多く、一歩間違えば大変なことになります。  
自分でやっているのならとても危険です。

学校歯科医 加納先生より



コンタクトレンズを使用されている方も多いと思いますが、充血や痛みがあればすぐに近くの眼科を受診するようにしましょう。

スマホやパソコンを見る時間が長くなると目が疲れやすくなります。20分に1回、20秒間、20フィート(約6m)離れたところを見て目を休めましょう(アメリカで20-20-20ルールと呼ばれます)。

学校眼科医 岡本先生より



空気検査は、基準値より少し高めの教室がありました。  
換気が不十分の場合、感染症の拡大につながる可能性もあるため、寒い時期ではありますが、休み時間は窓を大きめに開けて換気を行ってください。

学校薬剤師 溝端先生より

むし歯のある子が半数以上ということに驚きました。  
長時間スマホ視聴による夜ふかしや、暗い場所でのスマホ使用等も気をつけましょう。

PTA役員様より



緑風生は遅寝遅起きの傾向がありますが、今後就職に方向を考えると、少しでも早い時間に変えていく意識はやはり大事だと思います。

教職員より



18歳までは医療費が無料です。  
早めにむし歯の治療をしましょう!!!

教職員より



スマホの使用時間が長い人が多いです。スマホ依存になっていませんか？  
歩きスマホなど、マナーも気をつけましょう。

教職員より