

保健便り

平成28年1月号
鳥取県立鳥取工業高等学校
保健室



新しい年を迎えました。さて、今年はどのような年にしますか？

充実した年にするのは自分自身です。がんばってください。

まずは、3学期、当学年生活もあとわずか。。。充実した学期にしたいものです。そのためには、自身の健康管理が大切になります。

この時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい時期でもあります。日々の生活の中での感染予防ポイントを紹介しましょう。



この時期は感染症（かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎など）予防が重要ですね。予防の最大ポイントは、石けんで手をしっかり洗うことです。今日は何回手を洗いましたか？手洗いとあわせてうがいもしてくださいね。また、爪も短く切りましょう。



睡眠時間はしっかりとれていますか？

つついスマホやゲームを・・・なんて生活はしていませんか？ストレス解消のため、免疫力向上のためにも睡眠時間を確保しましょう！！

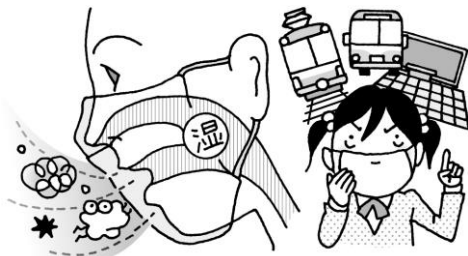


歯みがきが感染予防のために大切なことを知っていましたか？歯みがきは、むし歯予防、歯肉炎予防、そして感染症予防にとっても有効です。

「食べたらはみがき」を習慣化してください。歯の治療が終わったら、**治療済報告書**を提出してください。

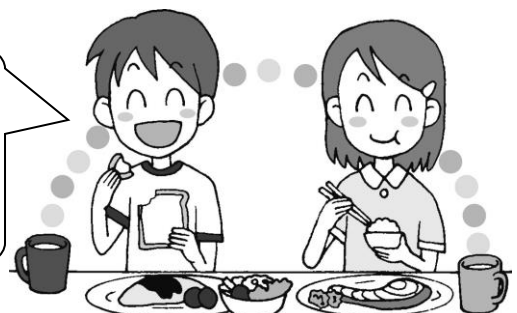


かぜ・インフルエンザ予防のポイントとして適度な湿度を保つことが大切です。マスクはどの湿度を保つアイテムとして有効です。また、通学時などの人混みの中でウイルスを吸い込まないアイテムとしても有効です。



健康な身体作りには、栄養バランスがとれた食事です。主食・主菜・副菜・乳製品・果物のバランスを考えながら食事をしましょう。

かぜの予防のためには、ビタミンCを多く含む果物を多めに摂取することをお勧めします。



第2回学校保健委員会開催

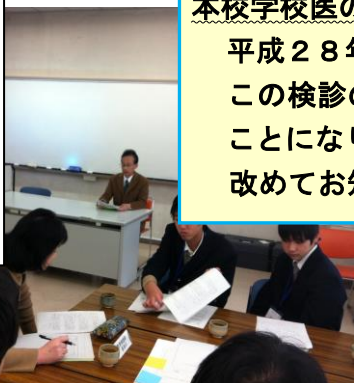
1月8日（金） 13:30～14:30

<出席者>

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、学校関係者



講演
「運動器検診について」
講師…中島公和氏



本校学校医の中島先生にご講演いただきました。

平成28年度から始まる運動器検診についてお話しでした。

この検診のまえに各家庭で事前に運動器についてチェックしていただくことになります。

改めてお知らせしますので、ご協力をよろしくお願いします。

【報告】

①桜ヶ丘中学校区学校保健安全委員会参加報告について
桜ヶ丘中学校区の幼稚園、小学校、中学校、高等学校関係者が参加メディア接触と生活習慣について話し合った。

②新体力テスト結果について

ハンドボール投げが男女とも全国平均を下回る。女子は人数が少ないためか、数値の変動が大きい。

③環境検査結果について

照度、CO₂検査とも問題なし。特にCO₂検査の結果は例年よりよかった。

昨年の学校保健委員会では出された加湿器設置の問題については、湿度が高くなりすぎることや手入れが難しいため、代わりに先日各教室に空間除菌ボックスを設置した。

西村薬剤師：休憩時間に換気をしてほしい。教室に入ったときに柔軟剤等のにおいだろうが、気になった。（健康への直接的な影響は断定できないが・・・）

【各委員からの助言】

<岩澤学校医> 風邪・インフルエンザの予防のため、手洗い・うがいをしてほしい。かかるとつらいし、人にうつす危険性がある。人を守る・仲間を守ることを考えながら、自分の健康を守ってほしい。

<中島学校医> 運動部の生徒が病院にやってくるが、体が非常にかたい印象がある。けがの予防にもなるので終わった後ストレッチをしてほしい。

<岩井学校歯科医> 特に外出後には手洗い、うがいに加えて歯磨きをしてほしい。外出時にはマスクをする。検診を終えて帰る時、授業風景を目にし、寝ている生徒が気になった。夜しっかり睡眠をとってほしい。

<玉木学校歯科医> 体の左右のバランスが取れていることが大切である。むし歯があれば治療をしてほしい。

<戸崎学校歯科医> 学校生活の中ではイベントが多いこともあり、時間が限られているので、しっかり体調管理をしてほしい。

<西村学校薬剤師> インフルエンザが今年は遅いと言われているがこの数日で全国的に出てきたので、十分に注意をしてほしい。

<田中PTA会長> 風邪をひいたり、けがをしたりすると健康の大切さを実感する。食べること、運動することが大切であると意識して生活していただきたい。

グループ協議の内容については、次回号でお知らせします。