



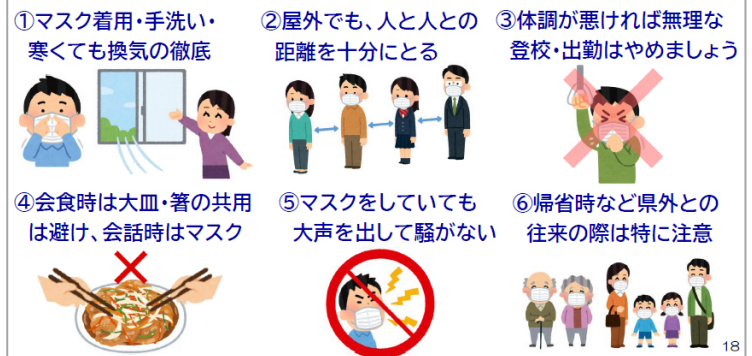
《感染症対策について》

これからの季節は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ、感染性胃腸炎等様々な感染症が流行します。マスクや換気、手洗い・うがい、人混みを避ける、など基本的な対策は同じです。

○毎日の検温を引き続き継続し、体調管理に努めましょう。

○マスクはすき間なく、正しく着用しましょう。(布やウレタン素材よりも不織布の方が効果が高いことが示されています。)

感染症対策の継続を、引き続きよろしくお願いします。



↑鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部(第107回)会議資料より

☑ あなたの歯とお口の生活習慣をチェック

11月8日は「いい歯の日」。歯とお口の健康を長く維持するため、歯にいい習慣を増やすとともに、悪い習慣を減らしましょう。

歯にいい習慣(一つでも増やそう)

- ☐ 夜、寝る前に歯を磨いている
- ☐ フッ素入り歯磨き剤を使用している
- ☐ 歯間ブラシまたはフロスを使っている

歯に悪い習慣(減らそう)

- ☐ 間食(甘い食べ物や飲み物)を日常的に行う

歯科医院とのかかわり

- ☐ かかりつけの歯科医院がある
- ☐ 年に1回以上、歯科医院を受診している

○夜間は唾液量が減り、口腔細菌が増えます。虫歯や歯周病を予防するため、寝る前の歯磨きを習慣づけましょう。フッ素には虫歯の予防効果が、歯間ブラシには虫歯や歯周病の重症化を予防する効果があります。

○飲食をすると、歯垢の中のpHが酸性に傾いて歯が溶けやすい状態がしばらく続くため、間食の回数が増えたり時間が長引くほど、虫歯リスクが高まります。

○痛みなどがなくても年1回以上、歯科医院を受診し、歯と口の健康状態を把握しましょう。意識して、かかりつけの歯科医院をつくりましょう。

参考:日本歯科医師会 HP

性に関する講演会を行いました

10月22日に、3年生は性に関する指導講演会「未来にはばたくみなさんへ」、1年生は性と人権に関する指導講演会「多様な性」をそれぞれの教室で動画配信で行いました。3年生は、鳥取県警察本部少年・人身安全対策課少年警察補導員の増本佐和子氏をお迎えし、性犯罪・性被害について学び、被害者にも加害者にもならないようにすることを、具体的な対処の仕方を交えた内容でお話されました。1年生は「すべての人が持っているそれぞれの性のあり方をお互いに尊重すること」をねらい、本校職員から性的マイノリティ(LGBTQ)・性的指向と性自認(SOGI)・ハラスメントについての話をしました。

生徒の感想を一部紹介します。

<1年生生徒の感想>

知ろうとしないと分からないし、このような機会があってよかったと思いました。これからの生活で、性に関する差別的な言葉を使わないようにしていきたいし、そういうような話自体しない方がいいと思いました。まわりの人の SOGI(性的指向・性自認)を守っていけるようにしたいと思いました。

<3年生生徒の感想>

これから大学に進学し、都市部に移住することを目前に控えた今、具体的にどのような形でトラブルに対処すればよいかということを知れて、有益でした。遠いところにあると思っていたトラブルも、どこに潜んでいるかわからないため、常に心に留めておきたいと思います。また、自分の近しい人にそのようなトラブルが起きないように、そういったことを話したりしてみようと感じました。

スマホの使用について考える

保健委員会スマホ調査係の数名と何日かに分けてスマホ使用について考える座談会をしました。生徒目線での、率直な意見や、アイデアがたくさん出ました。スマホの使い方で悩んでいる人は、ぜひ参考にしてみてください。

勉強のためにスマホを開くけど、
途中から遊びになっている…(2年男子)

寝る直前までスマホを見てしまっている。
ラインを確認したら、そのついでに他の
ものまで見てしまう。(2年女子)

Q. そもそも、
スマホで何をしているの？

- ・漫画をみている。
- ・勉強動画を見ている。
- ・SNS
- ・友達とのやりとり
- ・動画を見ている。
- ・勉強アプリを使っている。

1年生の時は、初めてスマホを持って使
い方に慣れていなかったから、使いすぎ
ていたと思う。3年になると「勉強しない
といけない！」と感じて、長時間使わな
いように気を付けている。(3年女子)

3年生になって勉強に集中するために
SNSのアカウントを消した。(3年女子)

近くにあるとつい見てしまう。一回見始め
るとなかなか止められない(1年男子)

西高生必見！スマホと上手につきあうアイデア

スクリーンタイム機能を有効に活用する

- 自分の勉強する時間帯を明確に決めて、その時間帯を制限することで、スマホを触ることなく勉強に集中することができる。
- スマホの休止時間を設定したり、勉強に使わないアプリは使用時間で制限したりする。
- スクリーンタイムのウィジェットをホーム画面に常に見えるように設定する。
- 時間制限を保護者にしてもらう。
- 保護者に利用時間を見せる。

<スクリーンタイムとは>

アプリやウェブサイトの利用時間を管理・制限することができる機能。

保健委員がスマホと上手につきあっていくアイデアを考えました。特にスクリーンタイム機能の活用が多くありました。

- 勉強アプリの活用。
- 勉強するときは見えるところに置かない。
- アプリを無効化する。画面から消す。
- スマホの中に必要最小限のアプリ以外入れない。
- リラックス方法を他につくる。
- イヤホンをする時には耳の負担を考えて音量を小さくして使う。
- 就寝前にスマホを使うと、お肌によくないと聞いて、やめた。
- 一週間充電器を保護者に預ける。

様々なアイデアが出ました
ぜひ、参考にしてみてください！

～ 保健室からつぶやき ～

急に寒くなってきて、近づく冬を感じますね。朝晩は冷え込むので衣服を調節して、体調を崩さないよう気を付けましょう。

※ 今年度の健康診断で受診が必要と言われて、まだ受診が終わっていない人は、早めに受診しましょう。

受診のお知らせを紛失した生徒は、保健室で再発行しますので取りに来てください。

