

保健便り

7月の保健目標
熱中症予防・食中毒予防
に努めよう



マイボトル運動

暑い季節は自分のボトルで水分補給して、熱中症を予防しましょう！

各教室で週1回、マイボトルをどのくらいの人が持ってきているのか、保健委員が調査をしました。

ほとんどの人が持ってきていて素晴らしいです。詳しい結果は次回の保健便りに掲載します。

この調子で頑張りましょう。

6月の保健室来室状況

単位：人（ ）の数字は昨年度

外科	内科	その他
18 (12)	104 (59)	2 (5)

内科系（頭痛、腹痛など）での
来室が、昨年と比べてかなり増
えています！

体調管理に気をつけましょう。

性教育講演会を実施しました（3年生・1年生）

○3年生（5月25日（水）7限）

「性犯罪被害防止と性行動について」～これからの生活を考えるために～ 講師：鳥取県警 松本英子さん
私たちの身近で起こった事例を中心に、SNSやインターネット利用でのトラブル、性犯罪についてのお話を聞きました。性犯罪から身を守る方法、SNSの望ましい使い方について学びました。

○1年生（6月22日（水）7限）

「共に生きる」～素敵なお大人になるために～ 講師：助産師 橋本万住子さん

妊娠や性感染症、望ましい性行動、他者との付き合い方についてのお話を聞きました。

誰かを「愛する」「大切にすること」とは、責任の伴うことなのだを学びました。

保健室コラム

その2「エアコン」

7月から各教室でエアコンが使えるようになりましたね。これに伴い、「保健室は涼しいけーなあ」（保健室は直射日光が入らないせいか涼しく感じるようです）と涼みに来る生徒が減り、ちょっと落ち着いた保健室。そもそも保健室は涼むための場所ではありませんが…

みなさんはエアコンの適切な使い方を知っていますか？

不適切な使い方をすると、体調を崩す原因になります。

- ① エアコンの風に直接当たらない
 - ② 外気温と室内の温度差を5℃以内にします
 - ③ タイマーを上手に活用して、長時間連続で使わないようにする
- などに気を付けて、体を冷やしすぎないようにしましょう。



裏面へ

キリトリ

〈保護者の方へ〉7月20～22日の懇談の際、保健室での健康相談を希望される場合は、こちらの用紙を保健室に提出してください。

心と身体に関する悩み、家庭における生活習慣の悩みなど、どうぞお気軽にお申込みください。

事前申し込みがない場合でも、当日に直接保健室においでいただいてもかまいません。

____年 ____組 生徒氏名 _____

相談希望日 ____日 ____曜日 ____時 ____分

学校保健委員会を開催しました

6月30日（木）13:30～14:30に、学校保健委員会を開催しました。

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、学校関係者が参加しました。

- ・ 定期健康診断結果・環境衛生検査について報告
- ・ 学校医、学校歯科医、学校薬剤師から指導助言
- ・ 協議「本年度の取組について」

などを行いました。

本校の健康課題は？
その解決策は？



〈協議は3グループに分かれて〉



〈協議で出た意見をまとめる〉

協議をまとめた結果、本校の健康課題として「睡眠時間が不十分」「人間関係のトラブル」「心身の健康問題」「姿勢の保持ができない」「体が硬い」など、様々な意見が挙がりました。そして、一番多かった意見は「スマートフォンの利用について」でした。

スマートフォンは便利ですが、その反面、健康面への悪影響や人間関係のトラブルの原因となります。みなさんは、スマホを使いすぎて夜更かしし、寝不足になったことはありませんか。SNSで人とトラブルになったことはありませんか。

適切に利用するには**利用のルール**を決める必要があります。

そこで、家庭でのスマホ利用のルールについて、みなさんからアイデアを募集します。

書いた人は、切って保健室前のボックスに入れてください。（7月20日まで）

キリトリ

例えば…

- ・ 10時以降は使用しない
- ・ 1日2時間まで
- ・ 食事中は禁止！ など



こんなのがあります！我が家のスマホ利用ルール