保健便り

発行：八頭高等学校保健室　＜８・９月号＞

８月保健目標　疾病の治療に努めよう
９月保健目標　運動と栄養について考えよう

学校保健委員会報告　（H30.7.19 開催）

報告：①定期健康診断結果・環境衛生検査の結果について
②平成３０年度学校保健計画・平成３０年度保健室経営計画について
③教育相談活動状況について
④生徒保健委員会メディア調査結果報告及びＬＨＲ活動について

指導助言～学校医、学校歯科医、学校薬剤師の皆さんから～
○熱中症予防に十分気を付けてほしい。規則正しい生活（睡眠、食事）
＊梅干しは、塩分補給とクエン酸による疲労回復の効果がある。
○ＳＮＳによるトラブル、性に関する課題については、今後も取組が必要である。今後も講演会、保健便りなどによる啓発、本の紹介などが考えられる。
○歯科健診の結果、全体的に口腔内はきれいに保たれている。今後も口腔衛生に努めてほしい。

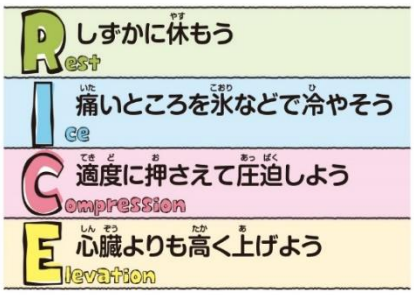
保健委員によるＬＨＲプレゼン実演後、
全体で**スマホ利用について協議**しました。
従来から本校生徒の大きな課題であるスマホの利用について、今後どのような取組が効果的か、委員の中でもなかなか結論が出ませんでした。
⇒課題解決のためには、今後も取組の工夫が必要！

協議　「本年度の取り組み方針について」
○学力とスマホの関係性を明確にして、対策を講じてはどうか。
○具体的な取り組み例の紹介をしてはどうか。
○勉強にスマホを利用しているケースは多く、どのように規制をしたらよいかむずかしい。
○視力低下とスマホの関係も気になる。相関関係を明確にする方法はないか。

☆スマホ標語を翌陵祭で展示する。（南体育館）
☆保健委員会で話し合い、全校への呼びかけの工夫をする。
☆調査方法の工夫をする。

救急の日　９月９日

応急処置の基本は RICE



擦り傷は、きれいな水で洗浄！！

一般法人：日本救急医療財団ホームページより

AEDの設置場所は…

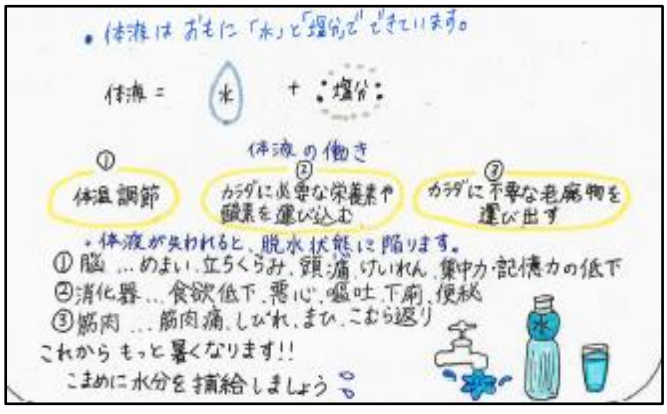
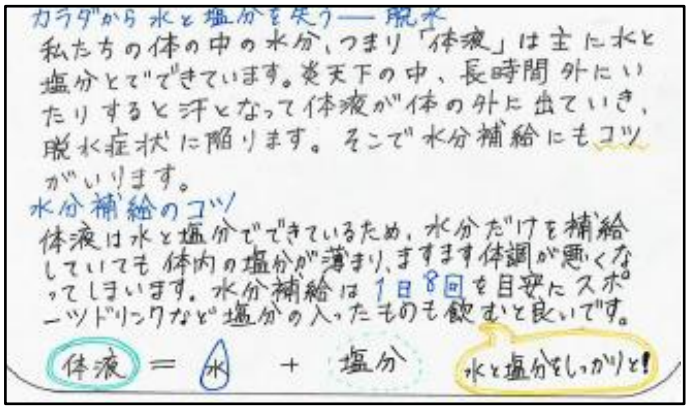
本校の設置場所は・・・

○事務室前

○北体育館

○南体育館

必ず大人を呼びましょう。

保健委員コーナー

保健委員が書いた記事を掲載します！今月は、１年生の保健委員が書きました。
テーマは**「熱中症予防」です。**
残暑の中、２学期がスタートしました。８月下旬にある翠陵祭に向けて、一生懸命準備をしている皆さんの体調はいかがでしょうか。引き続き熱中症に気をつけましょう。
（参考資料：「stop！熱中症！」監修：寄本明　京都女子大学教授・医学博士）