

保健便り

- 報告①定期健康診断結果
環境衛生検査の結果
②保健関係各年間計画
③教育相談活動状況

指導助言～学校医、学校歯科医、学校薬剤師の皆さんから～

- ・運動器検診では疲労が原因の有所見生徒が見られた。
- ・歯科検診ではう歯（むし歯）は大変少なかった。
- ・ほとんどの場合う歯の本数が少ないが、中には複数本あるケースもあり、早めの受診が必要である。
- ・治療完了者が多く、適切に管理されている。
- ・口腔内は清潔に保たれている。
- ・視力については、日常生活に支障のないように矯正が必要である。

保健委員会活動の報告及び協議

保健委員が自ら挑戦した期末考査前のチャレンジについて
スマホ利用時間と自宅学習時間のチェックを約2週間しました

チャレンジした感想

- ・たくさん勉強ができた。・学習時間が増やせた。・意識するとスマホ利用時間が減らせた。
- ・チャレンジ期間が終わったら元に戻った。・意識すると勉強に集中できた。
- ・土日のスマホ使用を考えたい。・休日の使用時間も意識するようになった。
- ・勉強時間が増えて、点数が上がった。・苦手教科に時間をかけることができた。
- ・意識したことで、だんだんとスマホ利用時間が減っていった。
- ・チャレンジ期間、テスト期間ではない日でも自宅学習をしっかりとしたい。
- ・自宅学習時間がたくさん持てた。これからも続けたい。
- ・前とそんなに変わらないけど、意識して「やらないと！」と思うようになった。
- ・自分がどのくらいの時間を使っているのか具体的な数字で見ることができて、自制しながら生活できたのでよかった。
- ・勉強していても使ってしまったが、いつもより意識して使わないようにした。

各委員さんからの助言（一部紹介）

- ・学習中スマホに触れると集中力が切れる。一旦切れた集中力は元に戻すには20分かかる。電源を切るだけでなく、そばに置かない努力が必要では。
- ・チャレンジ後の成績アップ状況を学科別に統計を出してみてもどうか。
- ・メディアの使用内容を具体的に調査してみてもどうか。
- ・スマホ利用時間が長くなると生活リズムが乱れ、成績ダウンにつながる。

昨年度生徒作成標語 「スマホやめますか。合格やめますか。」



学校保健委員会（7月18日）

発行：県立八頭高等学校
保健室 <7月号>

保健委員会コーナー 今月は熱中症予防についての特集です

<担当保健委員> 1年4組、1年5組、2年4組、3年4組

今年は6月からすでに暑く、熱中症になる人も多く
いるようです。
授業の間の休憩時間や体育の後は特にこまめに水分を
とったり、寝不足だったり、疲れがたまっているのも熱中症
にかかりやすくなる原因なので、夜ふかしせず、しっかり休息
によりましょう。

熱中症は予防をしなければ、よく起こります。
なので僕は適度に水分を取るようにしています。
ですがよく「熱中症でたおれた」というニュース
を目にします。水分をこまめに取り、あつて日に当
たらぬようにすることが予防になります。
どんなに忙しくても、自分の体は大切にすべきだと
思います。

- ・自分なりに気をつけていること
- ・こまめに水分補給をしている。
- ・塩分をとる。
- ・涼しいところでいっしょにしている。
- ・予防方法
- ・のどがかわく前に水分補給する。
- ・日陰でいっしょにする。（涼しい所で）
- ・タオルで汗を拭く。
- ・塩分補給をする。



一応急処置の方法 一休の冷やし方

- ①熱けいれん ②熱疲労 ③熱射病
- ①②③共通：すぐに涼しい場所へ
①について：発汗による水分損失の補充
②について：衣服をゆるめて寝かせる
水分補給をおこなう
③について：衣類を脱がせる
全身を冷やす
医師に連絡、一刻も早く病院へ
- 涼しい場所へ
水分補給をおこなう
涼しい場所へ
水分補給をおこなう
涼しい場所へ
水分補給をおこなう
- ①熱けいれん ②熱疲労 ③熱射病
- ①②③共通：すぐに涼しい場所へ
①について：発汗による水分損失の補充
②について：衣服をゆるめて寝かせる
水分補給をおこなう
③について：衣類を脱がせる
全身を冷やす
医師に連絡、一刻も早く病院へ
- 涼しい場所へ
水分補給をおこなう
涼しい場所へ
水分補給をおこなう
涼しい場所へ
水分補給をおこなう



この夏、規則正しい生活リズムを心がけ
熱中症を予防しましょう！

保健室からのお知らせ

定期健康診断の結果を配布しました。
受診が必要な場合は、夏休み中に受診しましょう。
治療が完了した場合は、受診済み書を学校に提出してください。

