



保健だより 4 月号

-素直で明るくたくましく-



令和 7 年 4 月 8 日
県立八頭高等学校

八頭高校の生徒信条「真摯明朗」「克己盡力」を平たく言うと、「素直で明るく、心身ともにたくましい」です。「素直で明るくたくましく」心もからだも健やかに育ってほしいと願います。

生徒支援部では、生徒の皆さんが安心安全に学校生活を過ごせるように支援をしていきたいと考えています。心配なことや配慮してほしいことがあれば、遠慮なく申し出てください。

睡眠と朝食摂取で、基本的な生活習慣を整えよう

今年度は「基本的な生活習慣を整えること」特に「朝食摂取」に力を入れたいと考えています。卒業後の自立（18 歳成人）をめざして「自分で考えて、生活習慣を整える。自己管理できる」ことを高校生活の中でも実践していきましょう。保護者の皆さんもご協力をお願いします。

【学校保健目標】基本的な生活習慣を確立し、自らの健康に関心を持ち、自分で考えて主体的に心身の健康づくりに努める。

【本年度重点目標】基本的な生活習慣を整える。学校で安心安全に過ごせる環境づくり。

- ① 基本的な生活習慣を整える（十分な睡眠、毎日の朝食摂取に心がける）。
- ② 疾病の早期治療と毎日の体調管理で、明るく学校生活を過ごすことができる。
- ③ 自らの環境を整え、清潔で気持ちのよい学校環境づくりに努める。

体調を整えて、明るく元気に登校しよう

適切な健康管理のために、学校医の指摘があった生徒に対して、その内容を通知します。指示事項に従い、必要があれば受診をしてください。学校では、医師の指示事項に応じて適切な配慮を行います。年度途中で配慮が必要となった場合は、その都度遠慮なく申し出てください。

◇ 学校医の先生方をご紹介します。

【学校医（内科）】	岸 良光 先生
	岸本 昌宏 先生
【学校医（眼科）】	宮崎 義則 先生
【学校歯科医】	小濱 裕幸 先生
	八幡 真司 先生
	足立 祐介 先生
【学校薬剤師】	森田 洋午 先生

定期健康診断の日程

- ・1 年 心電図・レントゲン撮影 4 月 21 日
(体操服が必要です。忘れずに持参しましょう。)
- ・全学年 尿検査 5 月 13～15 日
- ・希望者 眼科検診 6 月 12 日
- ・内科検診 学年ごとにお知らせします。
- ・歯科検診 学年ごとにお知らせします。
- ・心と体の健康相談 6 月 11 日

◇校内担当（生徒支援部 保健係、教育相談・特別支援教育係）生徒支援部長：下田あゆみ

- ・保健室：清末 昭子（養護教諭、保健体育主事）、叶井 美保（教育相談・特別支援教育専任）
- ・相談室：岸田 道明（教育相談・特別支援教育主任）、尾方 寛子（教育相談・特別支援教育専任）
- ・スクールカウンセラー：大空 信（毎週金曜日） ・スクールソーシャルワーカー：松田 優子
ご相談は、随時受け付けます。1 年間、よろしくお願いします。（毎月第 3 木曜日予定）

「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進！！

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動が、厚生労働省主催で行われています。本校でも、これに則って、人生 100 年時代を健康で明るく過ごせる力をつけていきたいと考えます。

昨年度は、生徒保健委員会の活動を通して啓発を行いました。「スマート」の「S」にちなんで、次の3つの「S」を提案しています。今年度も引き続き「3S」を推進したいと考えています。

S 睡眠(良質な睡眠で、学習・部活動を支えよう)

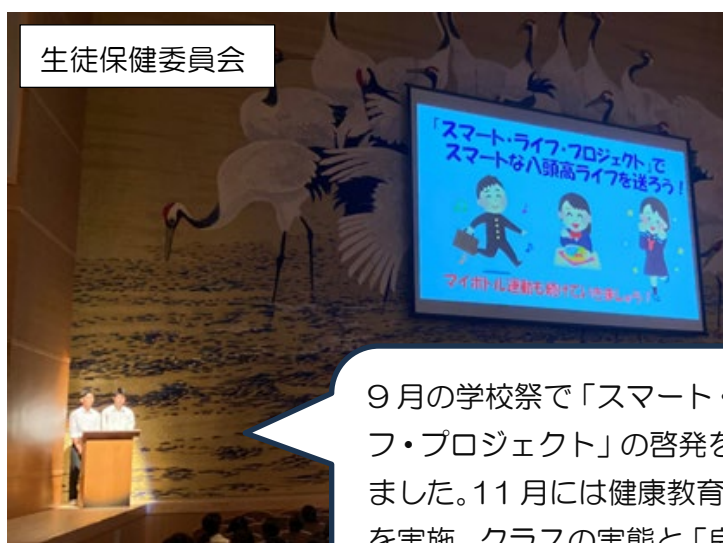
S 摂取(朝食を摂取して、気持ちよく登校しよう)

S 整理(整理で環境を整えて、学習に集中しよう)

昨年度前期は「朝食摂取」「水分摂取」で熱中症予防に努め、後期は「良い睡眠」について取り組みました。今年度は、身の回りの「整理」(マイボトル運動含め)にも力を入れて、生徒が主体的に「基本的生活習慣を整える」取組を実践したいと考えています。

PTA の皆さんも活動の後押しをお願いします

生徒保健委員会



9月の学校祭で「スマート・ライフ・プロジェクト」の啓発を行いました。11月には健康教育LHRを実施。クラスの実態と「良い睡眠」の啓発活動を行いました。

PTA 食育研修会



7月、PTA 生活指導委員会では食育研修会「朝タン(朝タンパク質を摂取して)集中力アップ」実際に調理実習も実施しました！

12月、学校保健委員会で専門家(学校医・学校歯科医・学校薬剤師)、保護者、生徒、職員で健康課題解決について話し合いました。

VOL.2(2024.11.20)

「良い睡眠」でスマートな
八頭高ライフを送ろう！

八頭高 生徒保健委員会
「良い睡眠推進班」作成



学校保健委員会

