

保健だより☆えがお

令和3年12月22日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 11

今年も残すところあと数日となりました。今年はどうな一年でしたか？ コロナの影響で日常生活において行動制限がかかったり緩和されたりと、その変化にしんどさを感じることもあったかもしれません。でも、どんな経験もみんなの栄養となり、また次の一年へと続いていきます。高校の3年間はあっという間に過ぎます。今できることを精一杯やり遂げる、そんな日々を過ごしてほしいと思います。



冬季休業中に実行すべき3つのこと

1. 起床時刻・就寝時刻を固定



⇒「規則正しい生活リズム」が健康のカギを握っている！

長期休業は生活リズムが乱れがちになります。どんな時も基本は「規則正しい生活リズム」。冬休み中も、学校がある時と同じ生活リズムで過ごすことが、年明けの体調維持に不可欠です。特に、昼夜逆転が一番危険です。夜更かしをせず、起床時刻と就寝時刻を固定し過ごしましょう。一度くずれたリズムを戻すのには時間がかかるので、要注意！！

2. 感染症対策

冬季は空気が乾燥し、飛沫が飛びやすくなることから感染症が流行する時期でもあります。新型コロナもインフルエンザも予防の基本は同じです。引き続き、感染予防に努めましょう。また、自分自身を感染から守るだけでなく、周囲に感染を拡大させないことを考えながら行動をしましょう。



重要！感染対策について、もう一度確認を！

- マスクを着用しましょう。
⇒すき間から空気が入らないように、顔に密着させて装着しましょう。装着後は、フィルター部分を触らないようにすること、もし触ったらしっかり洗い流すことがポイントです。
⇒マスクをしていても大声を出して騒がないよう心がけましょう。
⇒食事中でも会話をするときには、マスクを着用するようにしましょう。
- こまめに手洗いをしましょう。
⇒帰宅後、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、手についたウイルスを洗い流しましょう。
- 換気をしましょう。(室内のウイルス量を減らすために換気は重要です！)
⇒屋内では、空気の入出口を2カ所作り、空気の流れを作るなど工夫して換気をしましょう。
- 屋外でも、人と人との距離を十分にとりましょう。
- 体調が悪ければ、無理な外出はやめましょう。



※鳥取県「2021-2022 みんなでインフルエンザ&新型コロナを防ごう」パンフレット参照
鳥取看護大学教授 荒川満枝氏「COVID-19の現状と学校における感染防止対策」講演参照

3. 歯の治療や眼科受診

歯の治療や眼科受診が終わっていない人は、長期休業を利用して受診しましょう。特に3年次生は、「子ども医療費助成」制度の利用期限が令和4年3月31日までとなっているので、早めの受診をおすすめします。なお、治療が終わった人は、治療済みの用紙を必ず学校へ提出してください。



【お願い】 歯科治療がまだ終わっていない人には、PTA個別懇談時に再度お知らせをしています。3年次生には、個別指導をして渡しています。今回は3回目となります。ピンクの用紙でお知らせしていますので、その用紙を使用して必ず受診をしてください。

第2回学校保健委員会報告

12月14日（火）に今年度第2回の学校保健委員会を開催しました。学校医の大津千晴先生、学校歯科医の宮田弘子先生をはじめ、PTAの代表の方々や本校職員で、話し合いを行いました。

今年度の保健室の様子、歯科保健や性に関する取り組み等の報告をもとに、生徒の心身の健康や生活習慣について、それぞれの立場から意見を出し合い、最後に、学校医の先生方より専門的な助言をいただきました。今後も様々な取り組みを通し、生徒が心身ともに安心して過ごせる環境作りを考えていきたいと思えます。

歯科保健について～う歯の治療状況～

(11月末集計)

学年（生徒数）	受診勧告者数	受診者数	受診率
1年次（58人）	17人	3人	17.6%
2年次（57人）	23人	8人	34.8%
3年次（80人）	23人	5人	21.3%
合計（195人）	63人	16人	25.4%



学年にばらつきはありますが、現在の受診率が25.4%であり、治療できていない生徒が多い状況です。

学校歯科医 宮田先生よりアドバイスをいただきました！



高校生ともなれば、日々の歯のケアが必要なのはわかっていると思います。むし歯になったら歯医者に行くしか治る方法はないのです。当然、本人の気持ちも重要となります。ぜひ、かかりつけの歯科医院を作って、定期的に検診を受けましょう。

また、コロナ禍でマスクをしている影響で、10代から歯周病とむし歯が増えてきています。食後は、歯みがきと併せてデンタルフロスの使用をしてください。



指導助言～全体を通して～

学校医 大津先生より学校生活を送る上でアドバイスをいただきました！

様々な生徒がいるなか、どの生徒にも窓が開かれ、いきいきと過ごすことのできる世の中であってほしいと思います。自分で人生を切り開いて欲しいと願います。そのために、高校生であるみんなには、ぜひ単位を取って卒業し、将来、自立して生活をして欲しいです。

【保護者の方よりご意見&感想をいただきました！】

- 歯科について、親は子どもの口の中を毎日見るわけではないし、学校からのおたよりをなかなか出さないの、懇談でお知らせをしてもらってありがたいです。
- 保健室が生徒の相談できる場として機能していると感じました。
- 講演会を通し、顔と顔を併せてのコミュニケーションの大切さを考える機会があるのは大切だと思います。人として、距離感等、一生必要になるスキルだと思うので、繰り返し考えることを進めてもらったらと思います。
- 子どもたちの実態を知ることができ、とても参考になりました。



会議の様子

保健室のひとりごと



今年が終わろうとしています。コロナ禍での生活も2年目になり、私たちは新しく変化していく日常に適応していかなければいけない一年だったように思います。さあ、もうすぐ新しい年！新しいカレンダーがどんな予定で埋まっていくのか楽しみです。