



# 保健室だより

平成31年1月29日(火)  
鳥取湖陵高等学校保健室

## 学校保健委員会報告

平成30年12月20日(木)午後1時30分～3時に、本校会議室で学校保健委員会を開催しました。

出席者は学校医・学校歯科医・学校薬剤師、教職員代表(13名)、保護者代表(6名)、保健委員会生徒代表(2名)の計24名で、「スマートフォンの使い方ルールについて」をテーマに、家庭でのルールについて意見交換を行いました。

- 【スマートフォンに関するアンケート結果から見える本校生徒の様子】
- 半数以上の生徒がスマートフォンを1日3時間以上している
  - 3割の生徒が12時以降にも使用している
  - 「スマートフォン使用に家庭のルールがない」と多く(45%)の生徒が答えている

### <グループワークで出た家庭のルール>

#### ○時間の制限

- ・夜10時以降は使わない
- ・ながらスマホはしない(勉強中)
- ・ラインが来る時間を設定する

#### ○場所の制限

- ・充電は居間です(居間に置いて寝る)
- ・食事中は使用せず家族との会話を楽しむ
- ・家でしか使用せず、学校に持って行かないようにしている
- ・寝室に持ち込まない
- ・列車の中では使用しない

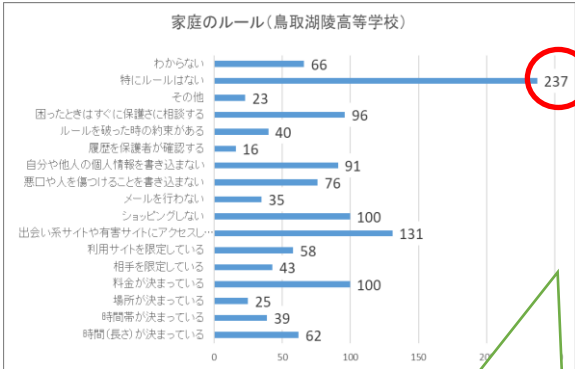
#### ○利用料金の制限

- ・例: 1Gまで

#### ○その他

- ・「手伝いの時間」「読書の時間」を家庭での時間に必ず設ける
- ・学校でのスマートフォンのルールを親子で確認する
- ・フィルタリングを必ず設定する
- ・ルールを守らなかったら止める
- ・親が使用させているので親が責任を持つ

本校「スマートフォンに関するアンケート結果」




「スマートフォンの利用に家庭のルールが無い」と、こんなにも多くの生徒が回答しています。

**3年生のみなさんへ【受診のお勧め】**

2月1日から自由登校になります。そこで、・・・

歯科受診や眼科受診等病気治療が必要な人は、3月31日までに病院受診を済ませましょう。「子どもの医療助成制度」の期限が迫っていますので、530円で受診できる今を逃さないように有効に使うようにしましょう。

4月には全て治療を終えて元気な身体でスタートしたいですね。



## 保健委員会情報提供活動 (インフルエンザ予防)を行いました

インフルエンザ流行前の1月16日に、保健委員会の生徒が各クラスでインフルエンザ予防について情報提供活動を行いました。

インフルエンザの特徴、インフルエンザの予防方法等を伝えました。

一人ひとりが予防方法を実践して、クラスでの集団感染を予防しましょう。



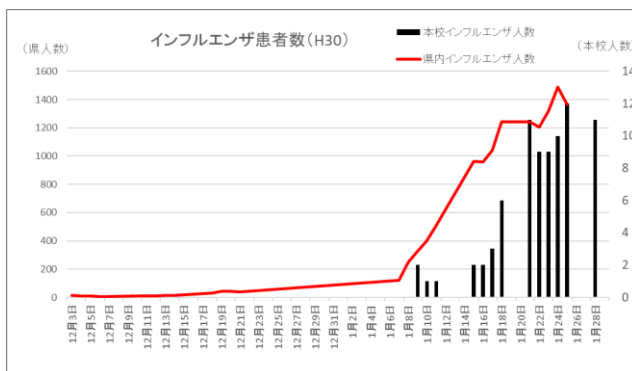
インフルエンザ



## インフルエンザ警報発令中！

1月23日に県内全域にインフルエンザ警報が発令されました。県内では1月に入ってインフルエンザが流行し始め、1月16日に「インフルエンザ注意報」が発令され、23日に警報が発令されました。

本校では28日現在11名がインフルエンザで欠席しています。インフルエンザにかからないために下記を実践しましょう。



本校生徒と県内児童生徒のインフルエンザ患者数の推移

### ○手洗いをしっかりしましょう

インフルエンザ予防で一番大切なのは手洗いをすることです。食事の前、トイレから出た後、家に帰った時等、しっかり手洗いをしましょう。

### ○マスクをしましょう

咳やくしゃみ等症状がある人はマスクをするようにしましょう。

### ○早めに受診しましょう

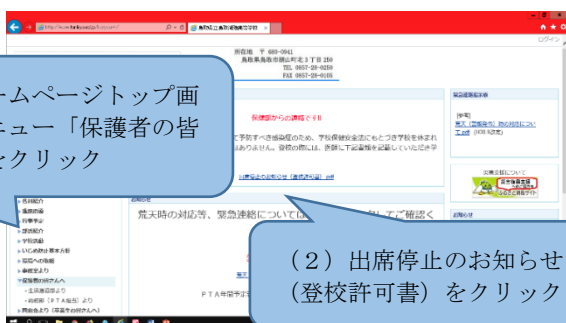
発熱したらインフルエンザを疑って早めに受診しましょう。高熱が出なくてもインフルエンザにかかっている場合があるようです。

インフルエンザ登校許可書は本校ホームページからダウンロードできます。下記を参照してください。

こまめに  
換気しよう！



## インフルエンザによる登校許可書について



(1) ホームページトップ画面左のメニュー「保護者の皆さんへ」をクリック

(2) 出席停止のお知らせ(登校許可書)をクリック

インフルエンザと診断された場合は速やかに担任まで報告をお願いします。なお、本校のホームページに「出席停止のお知らせ(登校許可書)」をアップしています。ダウンロードしてご利用ください