

保健通信7月号

益田翔陽高等学校 保健室



1学期が終わり、いよいよ夏休みがスタートします。みなさんの1学期はどうだったでしょうか？夏休み中は生活習慣が乱れやすく、また様々な誘惑も多く、トラブルに巻き込まれやすくなります。規則正しい生活に心がけ、自分の目標を見つけ、様々なことにチャレンジし、充実した夏休みを過ごしてください。

～1学期を振り返って～

○ 令和元年度 身体測定結果（平均値）

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	166.8	58.0	156.8	52.3
2年生	169.0	61.1	155.7	52.1
3年生	169.7	63.6	156.2	51.8

保護者面談時等に担任を通じて今年度の健康診断結果を配布しています。所見がなかった人も結果をじっくり見直し自分の健康を振り返ってみてください。

受診が必要な人には通知文書を渡しています。すでに受診が終わっている人もいますが、受診がまだの人は、夏休みを利用して治療、検査を受けてください。また、受診後は「受診結果報告書」を保健室まで提出してください。



○ 保健室利用状況（人）【7月12日まで】

	4月	5月	6月	7月
1年生	22	12	25	35
2年生	8	26	19	30
3年生	17	28	44	17

*何らかの処置、対応を行った人

1学期の来室平均は、一日平均**4.3人**でした。昨年度（4.2人）とほぼ同じぐらいでした。

また、1学期は、例年と違ってケガによる来室が目立ちました。

2学期からも健康に対する自己管理能力が高められるよう保健室も関わっていきたいと思います。



1年生 健康教育講演会

7月17日（水）6時間目、1年生を対象に健康教育講演会を実施しました。講師に松本医院院長 松本祐二 先生をお招きし、性に関する講話をしていただきました。



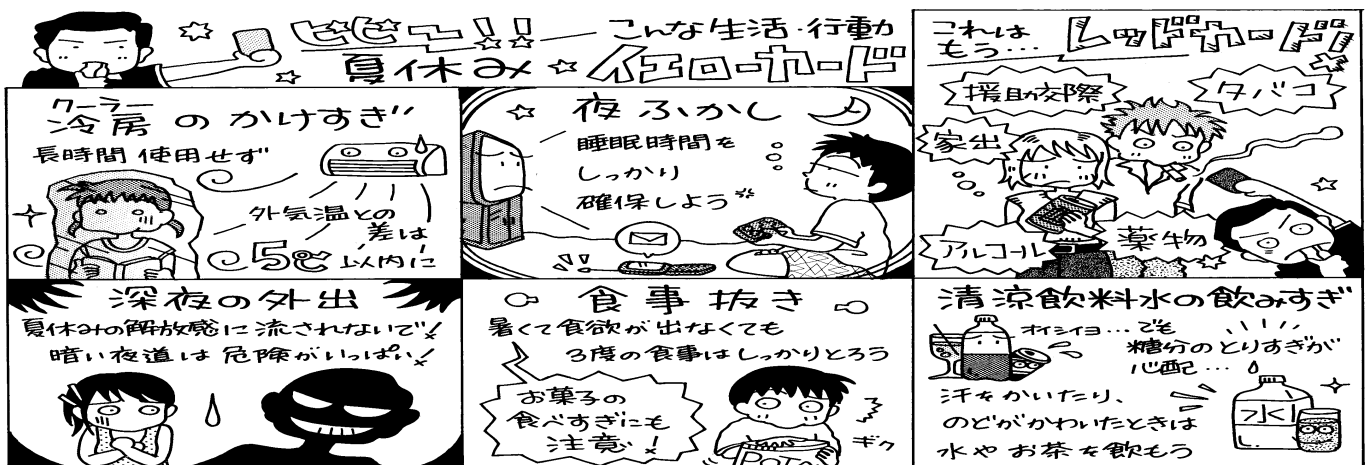
高校1年生の夏休みは、特に性に関するトラブルも起こりやすい。

性に関する行動においては、「性的同意」が必ず必要であり、相手の同意がない場合、犯罪行為になることもある。また、高校生での望まない妊娠や性感染症を防ぐためにも、スマートフォンを通じてのコミュニケーションに頼るのではなく、直接顔が見える目と目を合わせたコミュニケーションを大切にしてほしい。相手がどんな人なのかきちんと判断できる力を身につけてほしい。などのお話がありました。

講演の中で、松本先生より、困った時はいつでも連絡ができるよう24時間対応してくださる連絡先も教えてくださいました。

住所：益田市横田町429-23
松本医院
TEL：0120-4970-15

連絡先は右記の通りです。



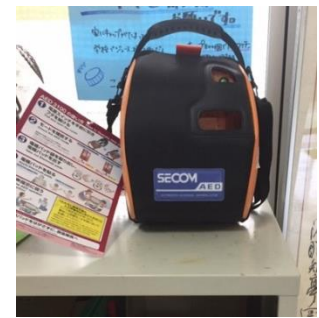
教職員救急法講習実施しました

6月24日(月) 13:30~15:00 益田消防より救急救命士の方を講師に招き、救急法講習会を実施しました。

今年度は、心肺蘇生法やAED講習に加え、担架での搬送法等についても実技を交えて研修を行いました。



ちなみに、本校のAED設置場所は、3カ所です。いざという時のために、確認しておいてください。



管理棟 1階職員室 中央窓側

体育館 正面出入口付近

A科棟 職員室横廊下

2学期のスクールカウンセラー来校日について

- 8月28日(水) 14:30~17:30
- 9月 3日(火) 13:30~17:30
- 18日(水) 13:30~17:30
- 10月15日(火) 13:30~17:30
- 11月12日(木) 13:30~17:30
- 27日(水) 13:30~17:30
- 12月10日(火) 13:30~17:30

どんな相談でも大丈夫です。
気軽に利用してみてください。



相談希望は保健室までお願いします。

～ 保健室より ～

1学期、体調不調、ケガなど たくさんの方が保健室を利用しました。
様々なストレスによる心の不調が体調不良につながっている人もいました。
夏休みの間に、自分なりのリフレッシュ方法で心と体にしっかりエネルギー補給をして、2学期に備えてください。



また、夏休み中は、何かとトラブルにも巻き込まれやすくなります。
何か困ったこと、心配なことがある場合は、生徒のみなさんだけでなく、保護者の方も遠慮なく学校(担任の先生、保健室)へ相談をしてください。

健康に留意し、充実した夏休みを！！

