

保健通信

平成30年 7月20日
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～

○ 平成30年度 身体測定結果

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	167.6	58.5	155.1	51.3
2年生	168.8	62.2	155.9	52.0
3年生	170.1	64.3	156.7	51.8

保護者面談時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13日まで】

	4月	5月	6月	7月
1年生	16	30	30	17
2年生	15	32	32	22
3年生	14	24	24	10

*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**4.2人**でした。昨年度(5.9人)に比べて減少しています。

また、1学期はストレス対処がうまくできずに来室する人もたくさんいました。

ストレス対処も含め、心身の健康管理ができるようになると良いと思います。

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18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。連絡先は左記の通りです。



住所：益田市横田町429-23
松本医院
TEL：0120-4970-15



1年生 生活学習支援講演会を実施しました

7月2日(月)5・6限、島根大学 宮崎紀雅准教授を講師にお招きし、「自分に合った！自分の『強み』を生かした！学習や生活の仕方を考えていこう！」と題し、1年生全科が受講しました。

様々な形式のクイズを通して、個々の持つ脳の特性を知り、それぞれの特性に適した「学び方」「生活の仕方」について具体例を示していただきました。ぜひこれからの生活に活かして欲しいと思います。



<生徒の感想から>「今までの学習方法が、自分に合っていなかったことがわかった」「今日教えてもらった勉強の仕方を試したい」

教職員救急法講習実施しました

6月26日(木)13:30~15:30 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、担架での搬送法についても実技を交えて研修を行いました。



2学期のスクールカウンセラー来校日について

- 8月29日(水) 13:30~17:30
- 9月11日(火) 13:30~17:30
- 10月 9日(火) 13:30~17:30
- 30日(火) 13:30~17:30
- 11月21日(水) 13:30~17:30
- 12月 5日(水) 8:30~12:30
- 18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、たくさんの方が保健室を利用しました。
心の不調が体の不調となって現れている人もたくさんいたように感じます。
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、遠慮なく担任の先生、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！！

