

保健室だより

平成27年12月24日
防府高等学校 No. 7

保護者用

この冬は暖冬と言われていますが、少しずつ寒さも厳しくなってきました。先週から、体調を崩し保健室に来室する生徒や学校を欠席する生徒がかなり増えたように思います。さて、先日、本校で学校保健安全委員会が開催され、生徒の安全管理や健康管理について、PTA 代表の保護者、学校医、本校職員で話し合いをしました。学校保健安全委員会での協議内容の一部について、今回の保健室だよりでお伝えします。

健康管理について、来年度から変更になる点もあります。趣旨を十分に御理解の上、御協力いただきますようよろしくお願いいたします。



1. 定期健康診断の追加項目について

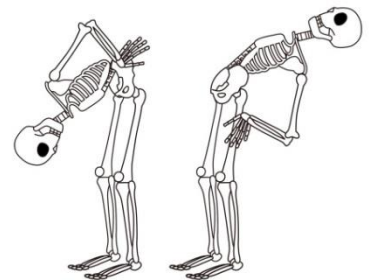
来年度の健康診断から、内科検診の際、「四肢の状態」が必須項目になります。この検査は四肢の骨や関節の異常を早期発見するためのものです。

<検査の流れ>

1. 家庭での問診を実施（4月に全校生徒に問診票を配布する予定）
2. 家庭での問診でチェックのあった生徒について、家庭、学校で観察・記録
3. 学校での内科検診の際、学校医による視触診等を実施
4. 学業を行うのに差支えのあるような疾病・異常等が疑われる場合は医療機関を受診

検査でわかる疾病及び異常
・ 脊柱側弯症
・ 脊椎分離症
・ 野球肘等のスポーツ障害
など

問診の内容は『腰の曲げ伸ばしで痛みがないか』『腕、脚に動きの悪いところはないか』といった骨や関節の動きに関わるものになります。来年度から追加される項目のため、来年度は全校生徒を対象に問診を実施しますが、再来年度からは1年生のみの問診となります。家庭での問診について、御理解・御協力をよろしくお願いいたします。



2. 学校欠席者情報収集システムについて

来年度4月から、本校でも学校欠席者情報収集システムに参加することとなりました。学校欠席者情報収集システムとは、国立感染症研究所感染症情報センターと日本学校保健会が共同で開発したシステムです。

メリット 欠席者数及び欠席理由の報告をオンラインで行うことにより、学校医や保健所等の関係機関がタイムリーに情報を共有することができ、インフルエンザ等の流行状況の確認や感染の拡大防止を適切に迅速に行うことができる。

4月からの導入に伴い、保護者の方々にお願いがあります。

欠席連絡の際、欠席の理由を発熱や腹痛等具体的な症状でお伝えください。現在欠席理由で「体調不良」が大変多いです。感染症拡大防止のため、感染症の動向を正確に把握する必要がありますので、御協力をお願いします。（来年度の4月に改めて正式な文章を配布する予定ですので、詳しくはそちらでご確認ください。）



3. 安全指導について

生徒指導部長より、学校周辺の通学路の危険箇所についてお話がありました。校舎東側の道路は、本校と防府商工高校、誠英高校の生徒が通学に使用しているため、自転車の交通量が大変多くなっています。自転車の多い道をスピードを出して走る車があり、大変危険であるということでした。



自転車事故の主な原因は一時不停止、信号無視などの交通ルール違反です。さらに最近ではスマホをしながらの運転や音楽を聴きながらの運転も目立ちます。また、遅刻を避けるために慌てるということも事故に繋がっていきます。今後寒さがますます厳しくなり、路面が凍結する日もあるでしょう。事故を防ぐためにも、起床時間を少し早くするなど、時間と心に余裕を持って通学するようご家庭でも注意をお願いします。



健康的な冬休みを過ごそう！

明日からいよいよ冬休みです。長期休み後は体調を崩す生徒が毎年多くいます。特に、年末年始はクリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさん！夜更かしをしてみたり、つい食べ過ぎてしまったり・・・生活習慣がどうしても乱れやすくなってしまいます。3学期を気持ちよくスタートさせるためにも、冬休みに規則正しい生活を送るようしっかりと子どもたちを見守ってあげてください。特に、3年生はセンター試験まで1ヶ月を切り、精神的にも身体的にも疲れが溜まっていることと思います。栄養たっぷりの食事や愛のこもった励ましの言葉等で子どもたちのサポートをよろしくをお願いします。

寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。

