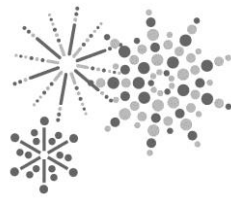


保護者向け

# ほけんだより



平成30年7月20日  
峰山高校 弥栄分校  
保健部

1学期の終業式を迎えました。1学期は、年に1回の健康診断を通じて、自分の体を知り、自分の心と体を大切にしてほしいと思っています。“心と体を大切に。自分の心と体は自分で守れるように。”保健室ではこのメッセージを大切に、生徒たちに伝えていきたいと思っています。

夏休みは、ゆったりと心と体の回復・充電をし、2学期に備えてほしいと思います。

**生活のリズムを崩すことなく、早寝・早起き、1日3食バランスの良い食事**で、充実した夏休みになることを願っています。

保護者のみなさま

## 健康診断結果をお返しします



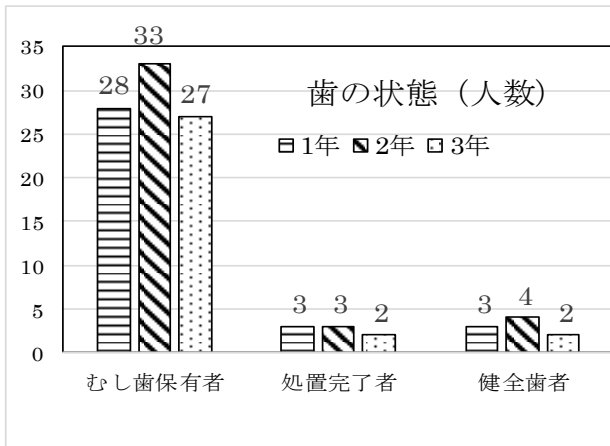
1学期に行いました定期健康診断について、お子様の結果一覧をお返しします。

受診が必要な場合は、すでに個別に結果を通知しております。

お子様の健康につきまして、気になる点・心配な点がございましたら、保健室までご相談ください。

健康診断の結果より

### ◆ 歯の治療が必要な生徒がほとんどです。



前回のほけんだよりでもお伝えしましたが、ほとんどの生徒が歯の治療が必要です。

すでに受診していただいた御家庭もありますが、まだの御家庭はこの夏休みの受診をぜひお願いします。



### 学校歯科医 森岡先生より

・前歯のおし歯や、歯と歯の間のおし歯が多い。  
ハブラシ以外に、フロスや糸ようじなどを使うようにしてほしい。

・歯みがきが不十分であるため、歯垢の付着や歯肉の炎症がみられる。鏡を見ながら、3分しっかりとみがいてほしい。

・かなり進行しているおし歯がある生徒さんもある。おし歯は、自然には治らないので必ず早めに歯科医院を受診してほしい。

**受診されましたら、受診報告書を提出していただくか、お子様を通じ保健室までご連絡ください。**

### ◆ 視力の確認をお願いします。

視力が、C・Dの生徒が多く見られます。

- ①矯正（めがね・コンタクトなど）が必要な生徒
  - ②めがねやコンタクトを持っているが合っていない生徒 です。
- 視力がA・Bになるよう、見直しをお願いします。
- A・・・1.0以上                      C・・・0.6～0.3  
B・・・0.9～0.7                      D・・・0.3未満



### ◆ 個別の健康相談を行った生徒もいます。

健康診断の結果を受けて、6月末に健康相談を行いました。

学校医 安井 俊雄 先生                      (内科・・・4名)

学校歯科医 森岡 信明 先生                      (歯科・・・7名)

結果につきましては、該当者のみ健康診断結果に添付しています。御確認ください。



### ◆ 色覚検査について

希望者を対象に、7月に実施しました。

28名の受検があり、結果を通知したところです。今回の調査では、これまでに受検をしたことがあるかどうかとも聞かせてもらいました。小・中・高の学齢期の間に、一度は受検していただき、自分の見え方を知っておいてほしいと思っています。

小・中・高を通して、受検率100%を目指しています。

まだ受けたことがない生徒で受検を希望される場合は、保健室までご連絡ください。



## 熱中症にご注意ください

連日の猛暑。「危険な暑さ」という言葉をよく耳にする時代になりました。

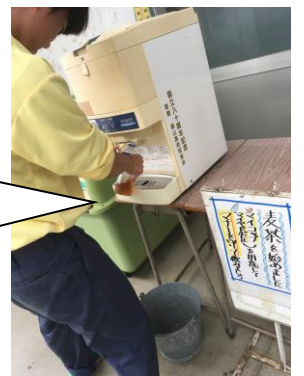
大人も子どももみんなで予防を心がけ、夏を乗り切りましょう。

- ①こまめな水分補給を。
- ②長時間続けての運動や作業をしない。
- ③食事はしっかりと。(塩分補給)

校内では、技術職員さんに毎日、麦茶を用意してもらっています。

実習後の水分補給→

頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感など、気になる症状がある場合は早めに受診しましょう。



# 1学期の保健学習を振り返って

## ～ 1・2年生 薬物乱用防止教室 ～

5月30日、5・6時間目、京都府警察本部少年サポートセンターより、講師をお招きし、薬物乱用防止教室を開催しました。薬物乱用の内容に加えて、インターネットやSNSの使い方についても話していただきました。

内 容： 未成年の薬物事案について

ビデオ（薬物に手を出し、人生が狂っていく若者のストーリー）

もしも誘われたらどのように断るか（ロールプレイ）

SNS・ネットでの被害・LINE いじめ・自撮り被害 など



### <生徒の感想より>

#### Q. 今回の学習で特に印象に残ったことはなんですか？

- ・薬物は危険ということがわかった。自分たちも誘われる可能性は高いので、しっかり断れるように、授業のことを理解しておくことが大切だということわかった。
- ・危険ドラッグの怖さや、ネットの怖さが分かった。
- ・薬物の危険性とインターネットでのトラブルについて知れた。
- ・薬物のVTRを見て覚醒剤を使った時にあんなに変わるんだなと思って怖くなった。
- ・薬物って精神が崩壊している所がとても怖いなと思いました。あらためて薬物は危険だなと思いました。
- ・薬物を1回使えばやめられないところ。
- ・薬物やSNSが怖いと感じた。先輩からの誘いもしっかりと断れるように頑張りたい。      ・劇がおもしろかった。



#### Q. 感想を自由に書いてください。

- ・将来やりたくない。タバコすらしたくない。こういう悪いものに頼らなくても生きていける楽しい人生を送りたいです。怖いと思った。
- ・DVDやパワーポイントなどの情報を見て、特に僕たち高校生が年々増加していることが分かりました。大麻などをすると周囲のことも犠牲にしてしまうことになるので、やっている人を見かけたら注意したいです。また、DVDでは吸った直後は開放感があるが薬が切れてしまうと害が出るので注意したいです。
- ・こんなものにお金を使うなら、趣味に回すほうが賢いと思った。

・大麻や危険ドラッグは、とても危ない物だなと思いました。1度手を出してしまうと、やめられなくなって依存症になってしまうので、絶対やめた方が良かったと思います。大麻をすると、大事な人まで傷つけてしまって、自分がひどい目に合うので、やめた方が良かったと思います。

#### Q. SNSやインターネット等の利用に際してあなたの考えを自由に書いてください。

- ・危ないな・危険だなと思ったサイトには首を突っ込まないようにしようと思いました。インターネットは時間を決め使っていこうと思いました。
- ・SNSをよく利用するので気をつけようと思いました。特に写真のアップや動画を投稿するときは普段の利用よりも気をつけようと思いました。
- ・自分の体の写真をネットにさらす人がおかしいと思う。親と相談して使い道を考えれば良いと思う。
- ・僕は、ふだんインターネットを使用しませんが、今日話を聞いて、注意していきたいです。
- ・ツイッターやカカオトークみたいな出会い系サイトはやっていないけど、LINEはしているのでこれから気をつけようと思いました。スマホの使い方に気をつけたいです。



**未成年者による薬物事案は右肩上がりが増えており、高校生の大麻事案も発生しています。地域差はないと言われています。いざという時に、きっぱりと断れるように、正しい知識と判断力と勇気を持ってほしいと思います。**

### スマホ・ケータイは家庭でのルールづくりを

- 一日のトータル使用時間は（ ）時間（ ）分以内とする。
- 夜（ ）時以降は（ ）で充電し、自室などで使用しない。
- 食事中は使用しない。食卓の上にも出さない。
- 写真・氏名・住所・電話番号など個人情報は、他人はもとより、自分のものでも絶対にインターネット上に公開しない。
- SNSなどで他人を傷つける行為は絶対にしない。
- 有料アプリや課金アイテム等の購入の際には、事前に必ず保護者の承諾を得る。
- トラブルや不安なことがあればすぐに家族・学校に相談する。

京都府教育委員会・京都府警察本部「家族で話そう！」リーフレットより



SNSやインターネットの危険性について

て、講演の中でもお話がありました。

「スマホのことを大人はあまり知らないの、子どもからぜひ、教えてあげて欲しい」と話されていました。

危険性や依存性を大人も子どもも十分に理解した上で、マナーを守って利用してほしいと思います。