



# 保健室だより

令和5年8月24日  
鳥取東高等学校  
保健室



## ◇◇第1回学校保健委員会を開催しました！◇◇

第1回学校保健委員会を、7月20日（木）午後1時より本校会議室で開催し、生徒の健康診断の結果や生徒保健委員等の取組報告、生活習慣改善に向けた協議を行いました。（出席者：学校医：岡本先生・橋本先生、学校歯科医：大草先生・伊奈垣先生、PTA 健康生活部の保護者、生徒保健委員、本校教職員）



### 【学校医の先生方の指導助言】

保健委員の取組や意見もしっかりしていて感心した。学校独自のスマホルールをぜひ保護者の方に周知してもらえたら歯止めにつながると思う。

### 【学校歯科医の先生方の指導助言】

本校の歯科検診の結果はとても良い傾向にある。今の子ども達は歯みがき等の習慣が身についていると思う。ただ、新型コロナウイルスの影響でマスク生活をしていると口元がゆるんで唇が乾燥している印象があった。歯周病も心配。今後マスクを外す生活に変わっていけば、状況は少しずつ改善していくと思われる。

＝生活習慣の改善は、家庭の協力が不可欠です。引き続きご協力をお願いします＝

お願い



夏休み明けも厳しい暑さが予想されます。熱中症予防のためにも、日頃から生活習慣を整え（早寝・早起き・朝ご飯）、水分を多めに持って登校することを心がけましょう。体調が良くない場合は無理せず、早めに病院受診されることをお勧めします。

### ひがしカエルのスマホルール

生徒保健委員会



ひ

人との会話を大切に



が

学習中は部屋の外



し

知らない人とはつながらない

寝る1時間前は、スマホは使わない！

スマホの利用は1日1時間まで！

みんなであらう！

