



ほけんだより12月



R7.12.15
浜松東高校

学校保健委員会を開催しました

12月4日に学校医の先生方やPTA 保健委員の方にご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。今回はその内容の一部を紹介します。保健委員の代表者は「熱中症について」を発表しました！

健康の基本は、早寝・早起き・朝ご飯！

保健室から、身体測定や健康診断の結果や保健室来室状況についての報告をしました。

それらのデータから見えてくる浜松東高生の健康課題は「早寝・早起き・朝ご飯」！

詳しくは、1月の保健だよりで紹介しようと思います。

もうすぐ冬休み。生活リズムを崩しすぎず、元気に過ごしてくださいね。

ちょっと早いですが…みなさん、よいお年をお迎えください◎



学校薬剤師の講話「インフルエンザの予防接種について」

曾布川先生にインフルエンザの予防接種について講話をしていただきました。

- ・ 薬剤師の立場からは、予防接種を受けることをお勧めする。
ただし、アレルギーや副反応が心配な人は、必ず医師に相談する。
- ・ 予防接種の目的は感染予防と重症化予防。大切なのは重症化予防！
- ・ 2～18歳対象の経鼻ワクチンがある。弱毒化した生ワクチンを直接鼻にスプレーし、自然感染に近い形で免疫を作る。接種後に発熱や咽頭痛などの症状が出ることもある。接種を希望する場合は、医師と相談して決めてほしい。
- ・ インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、予防方法は同じ。最近、予防意識の低下を感じるが、自分で守る、自分で予防する意識を持ってほしい。



👁️眼科・永田先生より「白いきれいな目でいてください！」👁️

- ・ 以前と違い、高校生でも近視が進んでいる様子が見られる。スマホをはじめ、様々なものの文字が小さくなっていて、見るときに目を近づけてしまうことが影響しているのでは。
見るときの距離が大切。30cm離すこと！ 20cmではダメ！
- ・ コンタクトレンズ（CL）を使用する人が高校になると多くなる。CLを長時間装着すると、生体反応として白目の血管が増え、充血してしまう。この増えた血管は戻らないので、目の赤みが気になってきたら早めに眼科受診をお勧めします。CLの装着時間は短く！ 目安は1日10時間です。
- ・ CLを使用している人は、定期検診をしっかりと受けましょう。眼科検診の時に聞くと、半分くらいの人しか行ってなさそうでしたね…。自分の目を守り、白いきれいな目でいてほしいと願っています。



You!ta's Report



皆さんは勉強をする際に必要不可欠なものはありますか？筆記用具、ノート、やる気…などなどいろいろあると思いますが、逆にこれらが無かったら困りますね。では、トイレにおいてはどうか。必要不可欠なものは「トイレトペーパー」です。性別関係なく、トイレに紙が無いと出るに出れなくなってしまいます。掃除のとき忘れがちですが、最後にもう一度チェックをして、必要なものがちゃんとある状態で掃除を終えてほしいと思います。よろしくお願いします。

また、教室や廊下などでも使っているT字のほうきですが、ほこりを付けっぱなしにせず、定期的に綺麗にしましょう。

