

寺高 保健だより

中間考査が終わり、これから総文・総体などが続きます・・・

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)

そんなあなたにおススメ!

朝食で1日をスッキリ始めよう!

☀️ 朝食の効果とは?

「朝ごはん、食べてきた?」「(当然のように)何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、動きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。



定期健康診断 6月の予定

| 日 | 項目 |
|-----------------|----------------|
| 1日(火) 8:15まで | 尿二次検査 (対象者) |
| 1日(火) 5限 | 歯科検診 11・12H |
| 8日(火) 5限 | 歯科検診 13・14H |
| 9日(水) 5~6限 | 内科検診 3年 |
| 10日(木) 5限 | 耳鼻科検診 1年 |
| 16日(水) 5~6限 | 内科検診 2年 |
| 22日(火) 5限 | 歯科検診 21・22H |
| 23日(水) 5~6限 | 内科検診 1年 |
| 25日(金) 5限 | 歯科検診 23・24H |

第4波 変異ウイルスで 高校生の感染者も増えている!

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!

感染拡大

— COVID-19 —

最近では去年のコロナと違って、非常に感染力が強い変異株ウイルスが中心となっていて、幼い子供や高校生の感染者も増えています。重症化のスピードも速いそうです。そのため、県内の病院で新型コロナウイルス患者の治療を担当している医師は、

『第4波の場合、家族の1人が感染すると、症状がないうちにほぼ全員が感染します。かつ重症化しやすいことをわかってほしい。日々の行動、3密を避ける、マスクをする、目を守る、手洗い・うがいをする。基本だけれども、それをしっかりお願いしたい。』と強く呼びかけています。

コロナは、発症の2日前から感染力がある ということを忘れないで!!

2・3年生 助産師さんによる性教育講演会がありました

助産師・思春期保健相談士の川島真希先生に講演していただきました。皆さんの感想を一部紹介します。

出産は命懸けだと聞いたことはあるけれど、出産に至るまでも男女共に命懸けなのだと感じた。なので今の時代間違った情報も多いので、正しい知識を学べてよかった。

大切なあなたのことを話そう



男子は女子、女子は男子の体の特徴を知っておくことは、とても大切なことだと思った。なぜなら、お互いの体を知り、状態が悪い時でも支えあったりできるからです。

妊娠しない安全日なんてないこと今日初めて知りました。だから行動に責任を持って考えて行動に生かしたいと思いました。一度6か月生理が来なくて焦りました。

人それぞれの悩みだけど、女性からしたら男性ってとても無責任だと思いました。なぜなら、妊娠しても自分は関係ないとか、最悪だけ逃げられることもできるからです。

これから先、自分がよければ、相手が満足するなら、という考えをやめ、もっと真剣に性について考えようと思う。そしてNoとはっきり言える人になりたい。

今日の話聞いて、学生が本当にすべき行動なのかを考えていくべきだと思いました。ちゃんとイヤと言える勇気が一番あることが大事だと思いました。

今回の性教育講演会を聞いて思った事は、大切な人のために自分がどうすればいいのかが少しわかった。自分のためでもあり、女性のためにも考えようと思いました。

体の成長が心の成長より先だから悩むのはあたりまえ。友達以外に信頼できる大人の人に相談してね。



石川県

妊娠にまつわることでお悩みの方はご相談下さい。ひとりで悩まないで!

いしかわ妊娠相談ダイヤル

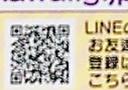
相談無料

助産師が相談に応じます 秘密は厳守いたします

電話相談 076-238-8827

メール相談 preg-110@pref.ishikawa.lg.jp

LINE相談 ID: @247cjbjr



LINEのお友達登録はこちら

こんな時は...

- 予期せぬ妊娠で困っている
- 妊娠したけど、産み育てることに悩んでいる
- 妊娠中のつわりや腰痛、便秘が辛い

・そのほか妊娠に関する悩みについて、助産師が相談に応じます。

相談の日時 秘密は厳守いたします

電話・メール 毎週月曜～土曜 9時30分～12時30分
毎週火曜 18時～21時
※日曜・祝日・年末年始は休み

LINE 毎週日曜～土曜 10時～22時(年中無休)
※相談受付は24時間ですが、上記時間内に返信します