



寺高 保健だより

いよいよ学校祭が始まります。まだまだ暑い日が続いていて、体育祭では熱中症が発生するおそれがあります。体調管理をしっかりと行い、体育祭に向けて準備をしておきましょう。

＊＊熱中症の症状は??＊＊

症状① ●めまいや顔のほてり●

症状② ●筋肉痛や筋肉のけいれん●

症状③ ●体のだるさや吐き気、頭痛●

症状④ ●汗のかきかたがおかしい●

★症状①②は、軽度です。涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給して休養しましょう。

★症状③～⑤は、中等度です。対処は軽度と同じですが、水分がとれない時は病院へ！！

症状⑤ ●体温が高い、皮膚の異常●

症状⑥ ●呼びかけに反応しない●

症状⑦ ●まっすぐ歩けない●

症状⑧ ●水分補給ができない●

症状⑥～⑧は危険！救急車を！！

＊＊体育祭での熱中症対策！！＊＊

① 給水タイムは水分補給！！

- * プログラムにある「給水タイム」では、必ず水分を補給する
- * 各自、水筒・ペットボトルを準備し、うち1本は凍らせたものを持参する

水分はペットボトル2本分以上用意！！
1本は凍らせて、暑さ対策に

② ミストや濡れタオルなどを活用！！

- * 日除けのテント・扇風機型ミストを活用する

☆ミストに当たって体温を下げる

☆濡れタオルで体を拭いて体温を下げる

☆ペットボトルで手のひらを冷やすのも効果的



③ 適度に休養！！

- * 体調が悪い時は無理をせずに救護所へ
- * 競技に出ていない時はテント内・日陰で応援する



④ 暑さ対策は万全に！！

- * タオル・うちわを準備しておく
- * Tシャツの下に1枚下着を着る（汗を吸収して、体温を下げる！）
- * 保冷剤やネッククーラーなどを活用する



性教育講演会『大切なあなたのことを話そう』

1学期に、学年ごとに、助産師の川島真希先生による性教育講演会がありました。それぞれの学年に合わせて、多様な性やライフデザインの話に始まり、男女の体のしくみや悩み、月経・妊娠・出産のこと、性感染症や性暴力のことなどをたくさんお話していただきました。自分自身を大切に、パートナーとのよりよい関係を築いていってほしいと思います。皆さんからの感想を一部ですが紹介します。

<p>卵子と精子が出会う確率は3億分の1で奇跡なのだと知った。体の仕組みも詳しく知れたし、高校生にもなったのでいろいろな場面で気をつけていきたい。(1・女)</p>	<p>自分だけでなくパートナーとなる人のことについても考えなければならぬと気づいた。人の嫌がることはしないようにしようと思う。(2・男)</p>	<p>自分の行動には責任がついて回ることが改めて理解できた。相手のことを思うからこそ避妊は大切だし、そのための知識をつけておくことが必要だと思った。(3・男)</p>
<p>月経周期のことや排卵は次の月経の2週間前だということを初めて知った。自分の嫌なことは嫌だとしっかりいえるようにしたいと思う。(1・女)</p>	<p>知っていることもあったけど、知らないことのほうが多かった。ライフデザインを考えるのがとても楽しかった。(2・女)</p>	<p>自分の体のことや今まで恥ずかしいと思っていたことは、すべて当たり前のことで、何一つ恥ずかしくないことだと分かった。これからも胸を張って頑張ろうと思う。(3・男)</p>
<p>自分が生まれる確率がどれだけ低くてどれだけ人の手を借りて生まれてきたのかがわかった。また、人の嫌がることはしてはいけないと思う。(1・男)</p>	<p>体のことや異性との関わりなど、自分をもっと大切に、第1に考えていきたいと思った。また、LGBTQについて理解がある大人になろうと思った。(2・女)</p>	<p>自分一人では妊娠しないので、自分と相手の人生を考えて責任を持って行動したいと思った。自分の気持ちを正直に言える人とパートナーになりたいと思う。(3・女)</p>
<p>自分の体はとても大切だと知った。嫌なことがあったら嫌と言える人になりたい。ちゃんと相談できる人を見つきたい。(2・女)</p>	<p>忘れかけていたことがたくさんあったので、もう一度聞いて良かった。子どもを授かる大変さを知ったので、軽い気持ちでやってはいけないうと改めて思った。(3・女)</p>	<p>大事な性のことを大きな声ではきはきと話してくれたので、自分の将来についてより詳しく知ることができた。(3・男)</p>

夏休み中の保護者向けの講演会では、同じような内容を親向けに話していただきました。お子様がどのような性教育を受けているのか理解していただけたことと思います。そしてお子様と対話するきっかけになれば嬉しいです。性教育はひとつの性に限定したのではなく、全ての人を対象とした広い意味での「生き方」の教育です。今回参加できなかった方は、またの機会にぜひご参加いただければと思います。

～～困ったときは、ひとりで悩まず、信頼できるところへ相談しましょう～～

お知らせ トイレへの生理用品配置について

- ♡ 1階女子トイレ（保健室近く）に生理用品を配置します。急に必要になった時などに利用してください。衛生用品としてマナーを守って取り扱いましょう。利用状況を見て見直しをします。
- ♡ 事情により生理用品を買うことができない時は、保健室に相談してください。
- ♡ 生理に関することなど、気になることがあれば気軽に保健室に相談に来てください。性教育講演会でも話がありましたが、ひどい生理痛は我慢し続けてはいけません。月経困難症やその他の病気の症状かもしれません。どんなことでも一人で悩んでいないで相談してください。辛い思いで過ごしている時間がもったいないですよ！！