

ほけんだより 8月



2022. 7. 19

鳥越中学校保健室

待ちに待った夏休み！ものすごく暑い日乗り越え、みなさん！学期をよく頑張りましたね！夏休みはゆっくりリフレッシュしてください。全国的に感染症対策が少しずつ緩和されていますので、行動範囲も広がるかと思います。しかし感染者は増加中…お出かけの際は対策をしつつ楽しんでくださいね♪

受験生にとっては勝負の夏！ここでどれだけ勉強できるかで高校入試の可否は変わります。思い描く進路を叶えた自分を想像しながら頑張ってくださいね。1, 2年生は部活動が新チームとなりました。どんなチームにしていくか、基礎を作る夏休みです。熱中症には十分気を付けて練習に励んでください。

夏休みを良い思い出にするために、みなさん正しい生活リズムで元気にすごしましょう！

こんな症状はありませんか？

- 体がだるい
- 頭が痛い
- よく眠れない
- イライラする

元気に過ごすために

- クーラーの使い方を
見直す
- 冷たいものをとりすぎない
- バランスよく食べる
- 湯船につかる
- 夜ふかししない

夏休みも

はやね はやおき 朝ごはん

思い当たる人は **夏バテ** かもしれません！

夏の物知りクイズ ○○なのはどっち？

<p>Q1</p> <p>紫外線が 強い のはどっち？</p> <p>①正午ごろ</p> <p>②午後4時ごろ</p>	<p>A1 ①</p> <p>太陽が一番高くのぼるお昼は紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼ごろを避けるといいですね。</p>
<p>Q2</p> <p>量が 多い のはどっち？</p> <p>①人が1日に失う水分*</p> <p>②ペットボトル(2L) 1本分の水</p> <p><small>*成人の場合</small></p>	<p>A2 ①</p> <p>汗、おしっこなどで1日2.5Lもの水分が体から出ていきます。よく汗をかく夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり補給する必要があります。</p>
<p>Q3</p> <p>眠りに 良い のはどっち？</p> <p>①寝る直前に熱いお風呂につかる</p> <p>②寝る2～3時間前にぬるめのお風呂につかる</p>	<p>A3 ②</p> <p>心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。ぬるめのお湯から上がって2～3時間が経ち、体の熱が冷めると、自然に眠くなります。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意を。</p>

いくつ正解できましたか？
夏休み中も暑さに負けず、元気に過ごしてくださいね。



受診のお願い

貧血検査

対象：2年生

検査期日：7月20日～9月30日

実施場所：新村病院、織田内科 など

詳細は別途配付したピンクの用紙を

ご覧ください。



健康診断結果(現在の受診率)

視力：38.0%

歯科：15.0%

眼科：0%



治療が必要な人はぜひ

この夏休みを利用して

お医者さんに診てもらいましょう。

治療が終わったら学校に

用紙を提出してくださいね。

7月8日 性教育講演会 講師：菜の花助産院 植田幸代先生

「おとなに近づくあなたに知っていてほしい事」

今年度も植田先生がお話をしに来てくださいました。性の多様性、思春期の悩み、妊娠…他にも”性”に限らず多くのことを学ぶことができましたね。私が印象的だったのは、植田先生がとある事件に対して「出産は本来、祝福され応援されながら行うもの。」とおっしゃっていたことでした。もし将来、新しい命を迎えることになったとき、みなさんが泣いたり悩んだりせずに幸せいっぱいな瞬間になるような人生を歩んでほしいなと思いました。

人によっては難しいと感じる内容もあったかもしれませんが、みなさんが生きていく上で、とても大切なことを聞けたと思います。感想を一部紹介します。



SDGsの目標でもあるジェンダー平等は言うのは簡単だけど、行動に移すのは難しいところもあるので、少しずつ自分もそういう差別をなくしていきたいと思いました。

差別や偏見を持たないで、自分の身近にも様々なセクシャリティの人がいることと知ることを意識して生活していきたいなと思いました。これからの社会は色々な個性を持った方が自分らしく生きていける場所にしていきたいなと思いました。

思春期になって身体や心に変化が始まり、自分について打ち明けたら、相談する機会が少なくなったりしていた中で、今回のような話を聞けたのはとても貴重な事だと感じました。

差別をしてしまう気持ちもわかるかもしれないが、それはその人の個性だと思って受け入れてくれる人が増えてほしいなと思いました。

私達は心が不安定な時期ということを知り、悩んでいるのは自分だけじゃなかったのだと安心することができました。

今は思春期なので性についても敏感で悩むことはこれからあると思うけど、悩みすぎても自分を追い込んでいるだけだと思うので、どうしようもないときは信頼できる人に相談して、一人で抱え込まないようにしたいと思いました。

私の身の回りで LGBTQ+にあてはまる人はいないように感じますが、もしかしたら…ということも考えて男だから、女だからと決めつけないようにしたいと思いました。

性に関する情報はここからチェック!



性のガモンに 答える
AMAZE っマ?
(石川県主催) amaze

ピルコン



セイシル
知ろう、話そう、性のモヤモヤ
TENGA

セイシル



0120-279-338
よりそいホットライン



もしものときの相談窓口
SEXOLOGY
この冊子は、スマホからも見る事ができるよ!



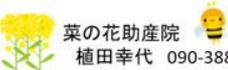
#つながるBOOK
性暴力・被害のことで悩んでいる
パープルサポート石川
① #8891 (はやくワストップ)
② 076-223-8955 (はやくこへ)
purplesupport.8955@pref.ishikawa.lg.jp
月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分~17時15分
※ただし、緊急医療などの緊急を要する
ご相談は24時間365日対応



いしかわ妊娠ライン相談



助産師が対応



菜の花助産院 植田幸代 090-3888-5069