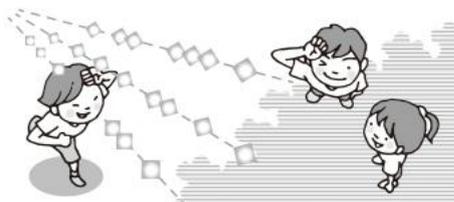


生徒・保護者用

保健だより 7・8月号



令和4年7月1日
石川県立内灘高等学校
保健室

7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう!



その症状
熱中症 かもしれません



体温上昇



吐き気



こむら返り



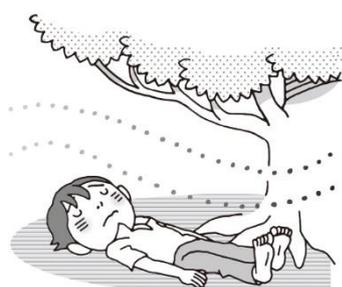
めまい



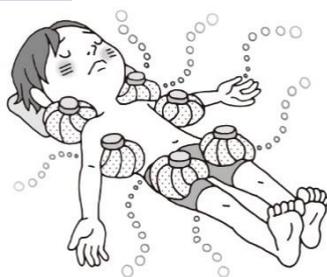
熱中症に気をつけよう!

体調に異変を感じる前に!

熱中症の応急処置



涼しい場所で横にする



身体を冷やす

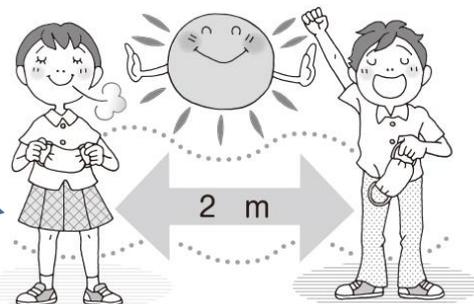


意識がない場合は救急車を呼ぶ

マスク
熱中症 に 注意

- ① 体育の授業
- ② 運動部活動
- ③ 登下校時

熱中症対策を
優先し、マスクを
外しましょう!!



6月15日(水)「大切なあなたのことを話そう」と題し
1年生思春期講座が行われました。
講師はまき助産院の川島真希助産師さんです。



生徒の感想

- *本当の心と身体は見た目ではわからない。多様性を認め合う時代なのでどんな性も認めていきたい。
- *いろんな人がいてもいい！誰を好きになってもならなくても私は私！！この言葉がとてもよく理解できた。
- *男女それぞれの悩みや身体の特徴・仕組みについて、中学の時より詳しくたくさん勉強できた。助産師さんが熱心で貴重な話が聞けた。
- *相手がNOと言えないパートナー関係は愛ある形ではない、自分は嫌だと思ったことはしっかり相手に伝えたい。
- *一人で悩まず周りの人に相談する。相談できる相手を最低3人作っておく。

生徒の感想

- *「SOGIE(性的指向・性自認・性表現)」について初めて知った。人それぞれの性の多様性を理解し差別しないようにしたい。
- *18歳で成人になると、金銭トラブルやアダルトビデオ出演の契約など危険なこともあるので気をつけたい。
- *アウティング(本人の許可なく第三者にその人がLGBTQ+であることを暴露すること)することで、その人が居場所を失ったり自殺に追い込まれたりすることがあると知り、絶対してはいけないと思った。
- *パートナーを尊重すること、性的同意をとることは相手を大切にしていることになる。

6月29日(水)「本当に知りたい性のはなし」と題し
2年生思春期講座が行われました。
講師は菜の花助産院の植田幸代助産師さんです。



今号より本校スクールカウンセラーの「安田先生のお話」を掲載します。お楽しみに!!

マインドfulness① 【今この瞬間に目を向けよう】 内灘高校 SC 安田 幸

みなさんは、「マインドfulness」という言葉を聞いたことがありますか？
マインドfulnessとは、「今この瞬間に注目すること」です。マインドfulnessな時間を持つことは、心身の健康に役立つことが分かってきています。しかし私たちの日常は、過去や未来にばかり気を取られ、「今この瞬間」を感じ取ることを忘れがちになっています。

「昨日のあの子の言葉・・・」「次の授業の用意をしなきゃ・・・」「明日の献立はどうしようか・・・」など、子供から大人まで、誰もが頭の中は過去や未来のことであらう・・・

→ 夏休み号に続きます