

ほけんだより 7月

R6.7.19 南砺平高校保健室

1学期最後の保健だよりです。暑い毎日が続いていますが、みなさん体調は崩していませんか？夏休みはエアコンを使って暑さ対策をしつつ、適度な運動もして汗を流しましょう。夏休み明け、元気な姿を見せてくださいね！

夏休み中に治療しよう

みなさんの協力もあり、無事に健康診断が終了しました。検診の結果より医療機関を受診してほしい生徒には、治療カードを配布しました。健康診断は受けた後が大切。まだ受診していない生徒がほとんどです。夏休みは治療の大チャンス！この機会を逃さないで、積極的に受診してくださいね。治療カードを失くしたという人は、保健室へ来てください。



△要注意!! SNS 上のトラブル △

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかぬうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にもってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



熱中症に気をつけて!

今年の夏も暑い日が続きそうです。誰でもなりうる病気で、最悪の場合、死に至る熱中症。熱中症の症状と、なったときの対処法をお伝えします。

軽症 ↓ 重症	重症度Ⅰ度	・手足のしびれ ・めまい、立ちくらみ ・筋肉痛 ・気分が悪い
	Ⅱ度	・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・だるい
	Ⅲ度	・意識がない ・けいれん ・体が熱い ・まっすぐ歩けない ・返事がおかしい



救急車
要請



【Ⅰ度・Ⅱ度の症状があらわれたら…】

- 周囲の人に体調が悪いことを伝える!
- エアコンが効いた室内など涼しい場所へ!
- 首のまわり、脇の下、足の付け根を冷やす!
- 経口補水液（塩分も補給）などで水分補給!



性教育講演会を実施しました!



NPO 法人ハッピーウーマンプロジェクトの小林涼子先生をお招きし、性に関する様々なお話をさせていただきました。

＜講演内容＞

- ・SOGI…性的指向（恋愛や性愛の対象）と性自認（自分の性別をどう認識しているか）
- ・男性ホルモンと女性ホルモンの体や心への影響
- ・子宮頸がん予防ワクチン…女子生徒は、今年の9月30日(月)までに1回目を受ければ、全て無料で接種できる
- ・相手の同意がない性行動は絶対にだめ! 等

小林先生が「紅茶と同意」という動画を紹介してくださいました。ぜひYouTube上で調べてみてください。同意について、簡単に学べます!

