

ほけんだより



令和6年7月18日
気仙沼高校定時制
保健室 より

いよいよ夏休みが始まりますね。これまでの疲れをとりながら、充実した期間にできると良いですね。休みだからといって生活リズムを崩してしまうと、体調を崩してしまうことにつながります。健康でないと楽しいことも楽しめなくなってしまいます。十分な睡眠としっかり栄養をとることを忘れずに過ごしてほしいです。

また、これから本格的に暑くなってきます。熱中症には十分に気をつけて過ごしてください。外にいるときだけでなく室内にいるときも熱中症になる可能性はありますので、油断せず対策しましょう。

夏休み明け、元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。



せいきょうくこうわ 性教育講話がありました

7月11日(木)、にじのわ助産院の助産師、大森美和先生から「いのちと性」に関する講話をしていただきました。『つながるいのち、つなぐいのち』というテーマで行われたお話では、受精の仕組みから妊娠・出産、避妊の方法と自分のからだと心を守るために必要なこと、また自分の体は自分だけのものでも誰しものが「からだの権利」を持っているということ、セクシヤリティは人それぞれで一人一人の「すき」や「気持ち」が大切だということを教えていただきました。「誰でも困ったときは助けを求めていい、いつでも相談していいんだよ」とまとめていただきました。



困ったときは、
いつでも相談していいんだよ。

困ったときに相談できる人になること。

「もやとする・きもちわる・・・」
「イヤだな。」「何だかザワザワするな。」「
不安だな。」と思ったら・・・



☆一人で抱え込まなくてもいい。誰かに話してみてもいい。
☆誰でも困ったときには助けを求められる。

大森美和先生 講話スライドより



本当に近年の暑さはすさまじいですよね。しっかりと熱中症対策をして過ごさないと危険です。熱中症は環境・体の状態・行動の要因が複雑に関係し、体に熱がこもることで発症します。症状は軽度から重症までありますが、軽度だから大丈夫ということではなく、それ以上悪くならないよう対処することが重要です。涼しい服装・こまめな水分補給・十分な睡眠と栄養を心がけて元気に過ごしてくださいね。

熱中症かも!?
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

こんなときは救急車!

自分で水が飲めない
受け答えがおかしい

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

夏休み中に治療しよう

健康診断終了後、治療が必要な生徒には治療勧告を配布しています。まだ医療機関を受診していない人は、時間がとりやすい夏休みを利用して受診することをお勧めします。受診後は保健室まで受診報告書を提出してください。また、この4ヶ月の間に継続的に体の不調を感じていた人もいるかもしれません。頭痛や腹痛、めまいのような内科的な症状だけでなく、皮膚や目のかゆみ・痛み、関節等の痛みなどもなかなか改善がみられない人は是非一度受診することをお勧めします。

夏休みの時間を有効活用して、健康な体で元気に夏休み明けの学校生活を始められるようにしましょう!



スクールソーシャルワーカーの来校日(8・9月)

おいかわ けん 先生	15:00~21:00	8月26日(月) 9月12日(木) 9月30日(月)
------------	-------------	----------------------------

☆ソーシャルワーカーの先生への相談は担任または保健室まで。

保護者の方からの相談も受け付けております。電話でも応じますので、お申し出ください。

※スクールカウンセラー村上先生の日程は現在未定となっているため、ソーシャルワーカーの先生のみでの相談受付となっております。

☎22-7134 (定時制職員室)