

保健だより 7月号

天草高校 定時制

2019/7/1 (月) 発行

文責：田中ハ

梅雨入りを待っていたら、あっという間に7月になってしまいました。夏休みまであと少しです。暑さに負けずに過ごすには、やっぱり体力が大切です。バランスのいい食事と睡眠に気をつけて、夏のだるさを吹き飛ばしましょう！

思春期保健教育講演会が開催されます

7月17日(水) 18:25~19:20 (いつもと時間が違います)

講師：熊本県看護協会(天草中央総合病院)助産師 友尻 眞樹子様

講演会の内容(予定)

- 看護協会作成のDVD鑑賞
- 友尻さんの助産師としての経験談
- 人口妊娠中絶について
- 性感染症について
- など

【思春期保健教育講演会(性教育講演会)開催にあたって】

「性教育」と一口に言っても、中身は実にさまざまです。

例えば… 妊娠・出産(生命の誕生)について
避妊について
性感染症について
デートDVについて
ライフプランニングについて 等



どれも大切な内容です。

「性」について学ぶことは

自分の身体や心について理解し、
大切にすることにつながります。



でも、それだけでしょいか。



将来のパートナー・友人
職場の同僚・ご近所さん 等

これから共に過ごす人々も、大切な存在なのだと理解し
相手を尊重することにもつながると思いませんか。

「自分に関係のない性教育」はありません。

ぜひ、講師の先生のお話を真剣に聴いてほしいと思います。



保護者のみなさまへ

思春期保健教育講演会は、**保護者の方も参加ができます。**

2年前の開催時には、2名の方に御参加いただきました。

講演内容に興味のあらわれる方は、学校(各学級担任・養護助教諭)までご連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします。

自分の不調を言えるようになろう！～内科編～

どんな不調ですか？

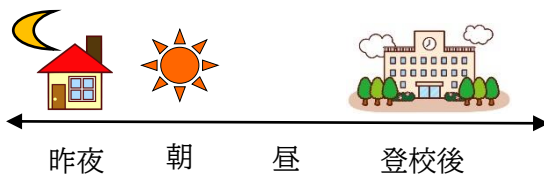
痛い部位、調子の悪い部位は？



調子の悪い原因はわかる？

- ・疲れ・風邪・運動したから
- ・夜更かし・スマホの見すぎ
- ・食べた物にあたった
- ・ストレス（心の問題） 等

いつから調子が悪い？



いまどうしたい？



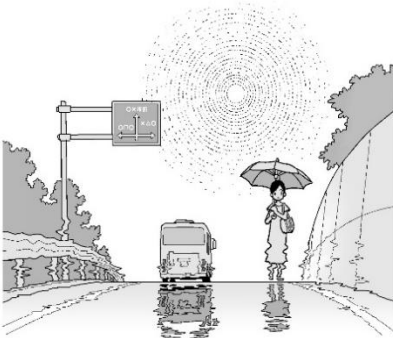
どんな風に調子が悪い？

- 頭 : ガンガン痛い、締め付けられる感じ、ぼーっとする 等
- 喉 : イガイガする、物を食べると痛い、咳がとまらない 等
- 腹 : キリキリ痛む、時々急に痛む、一か所が痛い 等
- 手足 : じんじんする（しびれている）、動かすと違和感がある 等
- 胸 : 呼吸が苦しい、キリキリ痛む、心臓の動きがいつもより早い 等

熱中症について知っておこう

●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



熱中症は室内でもおこります！

体調が悪いときは、すぐに休養をとりましょう。周囲に体調が悪いことを伝えましょう。