

# ほけんだより

平成31年3月発行  
 熊本県立翔陽高等学校  
 保健委員会  
 2年 清田和沙・坂本亜友  
 宮本ひより・高村楓  
 古庄夏美  
 3年 内村颯来・原田琳圭

## 「No」といえますか? ~これから出会うかもしれない危険~

### 酒

未成年の飲酒は  
 月経や臓器の発育を  
 壊し大きなダメージ!!

飲酒は  
 20歳から!!  
 (法律で禁止)

### たばこ

将来がんなどに  
 かかるリスクが高  
 くなります!!  
 吸わないのが1番!!

喫煙は  
 20歳から!!  
 (法律で禁止)

### ドラッグ

薬物による「度々」  
 を受けた月経は決して元  
 戻りません。薬物を出さない!!

1回だけの使用  
 でも有罪です!!

### SNS等での 怪しい誘い

直接会うのは色色村に  
 やめましょう!!

事件に巻き込まれる  
 危険があります!!

他にも、性感染症や、望まない妊娠なども。

## 自分自身を守るために、誰が相手でもはっきり断れる強さを!

排尿痛、性器に水疱やいぼ、赤く腫れる、かゆい、痛い...性感染症かな?大丈夫かな?

症状がある時も、症状はなくても心配な時は、すぐ病院へ!

**性感染症は症状がなくても身体の中で進行します!**

将来子どもが産めなくなったり、つくれなくなったり、がんになることも。  
 病院や地域の保健センターなどで検査を受けましょう。

女子のみなさんへ

- 無月経、月経不順、ひどい月経痛、月経ではない出血、おりもの変化
- こんな症状があったら躊躇せず産婦人科へ
- 20歳からは、子宮頸がん検診の対象。定期的に受けてもらう。

体の管理  
 シツカクして!!

男子で  
 心配な人は  
 泌尿器科へ!

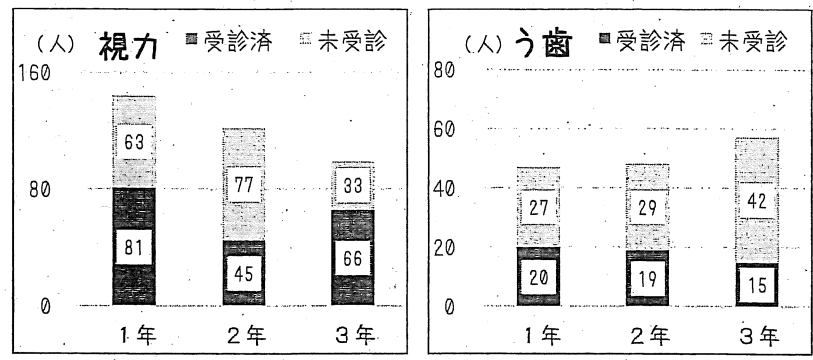
絵:宮本ひより

## 視力・歯科受診状況

保健委員会では、  
 治療率100%を  
 目指しています!

全学年の治療率は  
**視力: 52.6% う歯: 35.5%**

昨年度(視力: 40.9%, う歯  
 32.5%)に比べ、治療率は  
 上がってきていますが、未だ  
 低い状況です。  
 就職や進学に関わって  
 くるので、まだ治療が終わり  
 ていない人は、進級・卒業する  
 前に必ず受診を!!



(1月末現在)

## こんなとき、どこを受診すればいいの?

熱がでて  
おたがが痛い  
予防接種を受けた!

↓

内科

むねが突く指・骨折  
大きなすり傷・切り傷  
肩や膝、腰が痛い

↓

外科・整形外科

目やにの量が多い  
目のつらさが続く  
くらくらする

↓

心療内科・精神科

健康診断  
人間ドック  
色んな検査受けた!

↓

総合病院・健診センター

→保険証を携帯し、かかりつけの病院を持ちましょう!!

## 井手尾先生に インタビュー

3年4組担任  
 工業系列(機械)野球部顧問

- 健康のために心がけてほしいことは?  
 [ごはんをモリモリ食べる、よく寝る、笑う]
- 働く上で気を付けていることは?  
 [コミュニケーションをとる]
- 18歳のとき、どんなことを思っていましたか?  
 [卒業がたつた]
- 一番、幸せなときはどんなとき?  
 [子どもの寝顔を見るとき]
- 卒業が3年生へ一言 [夢にきろめ、明日にむかえ]



絵:内村颯来

