

ほけんたより 12月

平成 30 年度 南砺平高等学校 保健室

期末テスト、お疲れ様でした！納得のいく結果につなげることはできましたか？



目標が高ければ高いほど、テストが満足のいく結果ではなかったと答える人もいるかもしれません。そんな人は、こう考えてみてはどうでしょうか。テストは、今の状態を試すためのものだったのです。つまり、『自分の今の状態を知る』チャンスでした。現状を知って、次にどうつなげるかというところにも目を向けてください。もちろん、勉学だけではなく、健康面でも“自分”を知って認めてあげてくださいね！！

毎朝チェック！今日の自分は大丈夫？



急な発熱



鼻水や咳、悪寒



頭痛、筋肉痛、関節痛



注意

これらの症状は、インフルエンザが疑われます。様子を見て、病院を受診しましょう。

学校保健委員会がありました

今年度は「歯科」に焦点を当て、生徒厚生委員会が研究・協議したものを発表し、学校医の先生方に助言をいただく有意義な時間となりました。



歯周病が怖い。そうなる前に定期検診を！

平診療所の歯科をもっと身近に活用しよう



歯の治療率をあげるにはどうしたら…

歯についての本は保健室で貸出もしています。

同性の友だちを好きになったかも



Q. これってなんだらう？

性のあり方も、恋の仕方もある。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。



性の相談、お気軽に

【性】と一言でいっても、思春期の変化や性感染症、LGBT（多様な性）、自分のこと、異性のこと、デートDV…等、様々な内容があります。恥ずかしいと感じる人もいるでしょう。でも、一人で悩まないでください。

悩みのある人、興味のある人、よく分からない人、誰でも気軽にどうぞ。



大人になる前に性的こと真剣に考えてみませんか？

厚生委員会コーナー

12月に入りさらに寒くなってきました。風邪やインフルエンザが流行しだす時期ですね。病気にかからないように予防を心がけよう。

<予防接種をする・しない>



※ワクチン接種の効果には個人差があります。



厚生委員会コーナー

みなさん!本格的に寒い季節になってきましたね。寒いからといって布団から出ないぞこのアナタ!下半身を中心に動かすことで効果的に身体を温めることができますよ!!



- スクワット
- ひざの屈伸

適度に体を動かすことでインフルエンザの感染予防につながりましょう!



～インフルエンザにかかりやすい人の特徴～

- 規則正しい食生活をおくっていない人
- 十分な睡眠をとっていない人
- 適度な運動をしていない人
- ストレスがたまっている人

～インフルエンザの感染経路～

1. 飛沫感染
2. 接触感染
3. 空気感染

予防法!!

1. マスクをする
2. 手をしっかり洗う
3. 換気する

NG行動

1. 医者から処方された薬を途中でやめること
2. 冷たい飲み物を飲みすぎる
3. 部屋を乾燥させること