



R5.12.22 平高校保健室

2023年も終わりを迎えようとしています。みなさんはこの1年を振り返って、どのような1年でしたか？勉強や部活、習い事など夢中になって取り組めたことはありましたか？私自身は茶道を習い始めたり、初めて海外へ旅行に行ったりと新しい経験ができた1年でした。来年は2024年！新紙幣の発行開始やパリオリンピックの開催など、色々楽しみですね。今年頑張った自分を労って、新たな気持ちで新年を迎えましょう。冬休み中も元気に過ごしてくださいね。良いお年を。



冬休みが受診のチャンス！



黒板の文字は見えにくい不是吗？歯は痛みませんか？冬休みは受診・治療の大チャンスです。普段なかなか病院へ行く時間がない人は、冬休み中に行っておきましょう。また、治療カードをもらっていても、どこか体の不調を感じている人は早めに病院を受診してください。

<治療カードの提出率>

視力検査…6人/22人→27%
耳鼻科検診…2人/15人→13%
歯科検診…1人/13人→8%

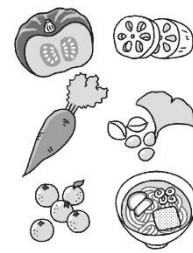
低い！

AED講習会 (12/9)

五箇山出張所から講師をお招きし、本校1年生へAED講習を実施しました。心肺蘇生法や、AED・エビペンの使用方法について教えていただきました。胸骨圧迫をするうえで大切な「強く・速く・絶えまなく」の大変さを実感していました。

～生徒の感想～

- ・急な場面でも落ち着いて行動することが大切だと感じた。
- ・胸骨圧迫を2分間するだけでも大変なのに、本当は8分ほどしないといけないから大変だと思った。
- ・中学校でも学んだが覚えておらず、良い復習になった。



今日(12月22日)は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日にゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

ゆず湯の効果：血行促進、体を温める



性教育講演会 (12/11)

全学年を対象に、性教育講演会を実施しました。女性クリニック We! TOYAMA から、鮫島梓氏を講師にお招きしました。避妊方法や性感染症・HPV ワクチン・ジェンダー等について、事例を挙げながら詳しく説明していただきました。性について詳しく学ぶ良い機会となりました。

【講義内容】

- ・ SNS による性被害の5割が高校生 SNS 上で知り合った人とは会わない！
- ・ 確実な避妊方法はない
コンドームを使用してもリスクが高い
- ・ 若い世代で罹患しやすい子宮頸がんは、ワクチンの予防効果が期待できる
- ・ 「アウトティング」：本人の了解を得ず、勝手に第三者に本人の性的指向や性自認を暴露する行為

～生徒の感想～

- ・ 責任をもって行動することが大切だと思った。後から後悔しないように行動したい。
- ・ 子宮頸がんのワクチンを打とうか迷っていたが、今回の話を聞いて打ちたいと思った。
- ・ 性に対する色々な考え方があっても、差別しないようにしようと思った。



【子宮頸がんワクチンについて】

小学校6年～高校1年相当の女子は、子宮頸がんワクチンを公費で受けられます。半年～1年の間に決められた回数、接種することになります。

現在、子宮頸がんワクチンを接種する機会を逃した人へ、改めて接種の機会が提供されています。次の2つを満たす人は、令和7(2025)年3月まで公費で接種できます。

- ① 平成9年度生まれ～平成18年度生まれ(誕生日が1997年4月2日～2007年4月1日)の女性→現在の高校2・3年生も対象者に含まれる
- ② 過去に子宮頸がんワクチンの接種を合計3回受けていない

接種は強制ではありませんが、この機会に保護者の方とぜひ話し合ってみてください。

12月から保健室に新しい本が3冊入りました。興味がある人は、ぜひ読みに来てくださいね。

新しい本の紹介

- 10代のための性の世界の歩き方
- 専門家と回復者に聞く 学校で教えてくれない本当の依存症
- リラックマの「ごゆるり」セルフケアメンタルの不調さとさようならする100の方法

