

Health 11月



平成28年11月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

朝夕の冷え込みが強くなってきました。紅葉は明け方の気温が6～7℃位になる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増します。紅葉がピークをむかえるこれからの時期は体調を崩しやすくなります。寒暖差を衣服で上手に調節して、体調を整えましょう。



今年インフルエンザの流行が早いかも！？

毎年冬に流行するインフルエンザ。美高でも昨年度は多くのクラスで学級閉鎖となりました。そんなインフルエンザですが、今年度は広島市でも9月にはすでにインフルエンザと診断された人が増え始めています。高熱が出た場合は医療機関を受診しましょう。

Let's アクティブ健康観察

先日、保健室でこんな会話が 있었습니다。

S：「頭痛い。」

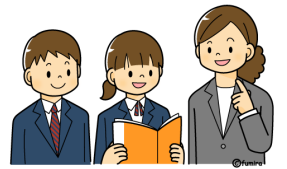
T：「どうしたの？」

S：「知らん。でも薬飲んだ。」

T：「どんな薬？」

S：「分からん。」

T：「自分の飲む薬を知らんの？お母さんに、はいどうぞって出してもらおうの？」



この会話をみんなはどう思いますか？

自分の体調だけではなく、自分が飲む薬について知っておくことは大切な事だと思いませんか？薬は飴やガムとは違い、食べたいから食べるものではありませんよね。今の自分に何が必要で、何のために服用するのか。よく考えることが、体調管理にもつながるのではないのでしょうか。

広島市感染症研究所からのお知らせ



○インフルエンザの報告件数が例年の同時期に比べ多くなっています。咳エチケットを心がけ、こまめに手洗いを行い、感染予防に努めましょう。

○感染性胃腸炎の報告件数が前週と比べ増加しました。集団発生も報告されており、注意が必要です。これからの季節はノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎が流行するため、手洗いの励行や便・吐物の適切な処理などの予防対策を徹底しましょう。

11月8日は いい歯の日



4月に実施した歯科検診から、7ヶ月。治療の必要なみなさん、受診は済んだでしょうか？先日保健室で「歯みがきをしているのにむし歯ができるなんておかしい」と言っている人がいました。もしかして、歯みがきをしているつもりなのではないでしょうか？すみずみまできれいに磨くのはプロでも大変だそうです。そこでみなさんにお勧めしたいのが、歯の定期健診です。歯科医院で定期的にチェックをしてもらい、歯の健康を維持しましょう！



よく噛むといいこといっぱい！

実践・噛みんぐ30 さんまる ひとくち30回！

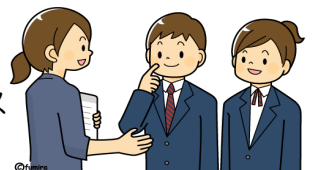


難しいけれど健康効果はバツグンです。

芸能人は歯が命！でも、歯は全身症状に変化及ぼすこともあるので、やっぱり一般人もみんな歯を大切にね！

「LGBT」って何？

LGBTとは、同性愛（レズビアン、ゲイ）や両性愛（バイセクシャル）、性同一性障害（トランスジェンダー）などの人のことです。みなさんが思っているよりもたくさんいると言われています。



我々の性は男と女の2つだけではありません。体の性、心の性、好きになる性などが絡み合い様々なパターンがあります。しかし…今の日本では、以下の2パターンで考えられる事が多いのが現状です。

☆多くの人 … 心と身体の性が一致していて、恋愛対象も異性だけ

☆これ以外の人… 自分の性別に対して違和感を持っている人（違和感の程度は人によって様々です）、

恋愛対象が同性や男女両方の人、恋愛に興味のない人 *他にも様々なパターンがあります

LGBTの人は世の中の多くの人と違って、不安に思うこともあるかもしれませんが、心配はいりません。様々な人がいて、様々な恋愛のパターンがあっていいのです。ただ、もしも誰にも相談できずに苦しい思いをしている人や、困っていることがある人は、保健室に相談に来てください！

また、これらの事をネタにして盛り上がっている人がいたら、よく考えてみてください。周囲には様々な悩みを持ち、その話を聞いていて不愉快な思いをしている人もいます。どんな時でも人の気持ちを考えられる人になってください。