

Health 7月

令和4年7月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

自分の夢を見失わない夏・自分の夢に近づける夏・自分の夢を見つけられる夏

突き抜けるような青空。まぶしく輝く太陽。いよいよ夏本番、そして夏休みに入ります。夏季集中学習会や部活動へ参加する人、楽しみなイベントの予定がある人、ゆっくりと体と心の充電をしようと思っている人など夏休みの過ごし方を考えていることでしょう。

自由に使える時間も多いので生活リズムを乱してしまわないように、起床時間、就寝時間、食事の時間など自分で目安を決めておくといいですね。有意義な夏休みを過ごしましょう。



夏休みに身体のメンテナンスをしよう！

3年生は進路選択の大切な時に力を発揮できるように。

2年生は10月の修学旅行に備えて。

1年生は2学期からの高校生活を充実させるために。

- ① 心電図検査や尿検査等で「精密検査」を受ける必要があるといわれた人で、まだ受けていない人。早急に検査を受けて「受診結果報告書」「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。
- ② 『むし歯』や『歯肉炎』『歯垢の付着』等がある人。→ 痛くなるくらい悪化したら治療も長引きますよ。
- ③ 自分の視力にあっていない眼鏡やコンタクトレンズを使っている人は眼科で調整をしてもらいましょう。
- ④ 発熱や体調不良が頻繁にあって欠席が多い人。定期的に受診して、経過観察をしている人。病気によっては早く受診していれば・・・ということも。

「時間がない」「そのうち、そのうち」で夏が終わりませんように。

オミクロン株のあらたな系統「BA.5」 新型コロナウイルス感染症 第7波！

引き続き健康観察と基本的な感染予防対策に取り組もう！

夏休み中に部活動や補習で登校する時には検温をして健康観察カードに記入し、健康観察カードを持参してください。濃厚接触者や感染した場合は学校に連絡をお願いします。

性教育講演会 「いのち」と「性」について、みんなで考えよう

講師 岩国市医療センター医師会病院・院長 茶川 治樹先生

感染症対策のため1、2年生は講堂、3年生は各AL教室で初めてのオンライン中継で受講しました。

「相手のことを考えて互いにプラスになるように行動したい」「性感染症や望まない妊娠など自分の健康に関わる正しい知識を学ぶことが大切だと思った」

「恥ずかしい気持ちもあったけど、これから必要で大切になることだと思った」

「3億分の1の可能性で生まれてくるのが出来たのは奇跡。命を大切にしたい」等々、たくさんの感想がありました。性教育講演会を通して、性行動に関するルールや望ましい行動選択の必要性、命の大切さなどを考える時間となりました。

依然として性感染症の増加や望まない妊娠が問題になっています。SNSを介して不特定多数の人と交流することで性被害にあう事例も増加しています。これから大人になるみなさんには、誤った性情報に惑わされた好奇心で行動しないこと、嫌なことは「NO」と断り、自分の体を自分で守ることが求められます。



3年生にとっては高校で3回目の性教育講演会。1年生の時は助産師さん。2年生の時は産婦人科の医師から学びました。今回の感想には「18歳成人になり自分が大人に近づいてきていると思う。自分の体は自分で守りたいと思った」「高3にもなると、知っていることばかりだと思ったがそうではなかった」「一人の大人として人生に関わる大切なことだ」という感想もありました。

3年生は、今自分のライフプランに向き合っています。あと半年余りで美高を卒業し、より広い社会へと出て行き、より幅広い人と出会います。自分や相手の健康や安全、そして幸せにつながる行動を選択していきましょう。