

# Health 7月

令和5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！」を送ろう

ジメジメした梅雨が明けると、いよいよ夏本番！ そして夏休み。先日ある生徒から夏休みの計画を聞くことができました。進路実現のために救急法講習会に参加してスキルアップを図りたいということでした。今までは行動制限があって出来なかったことを今年はたくさん出来るといいですね。長いようでも、あっという間に夏休みは過ぎていきます。自由に使える時間も多いのでしっかり計画を立てて過ごしましょう。もちろん心と体のメンテナンスも計画に入れておきましょう。

### 「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

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

学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。

実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。

心電図検査、尿検査等で「精密検査」を受ける必要があるといわれている人でまだ受けていない人、

早急に検査を受けて「学校生活管理指導表」「受診結果報告書」を提出してください。



### あつーい夏は免疫カダウンに注意！ ～夏はさまざまな理由から免疫力が下がりがち～



涼しい屋内と暑い屋外の  
気温差で自律神経が乱れる

“シャワーだけ入浴”で  
疲れがとれない



冷たい飲み物、食べ物で  
胃腸が冷える

熱帯夜で寝苦しく  
睡眠不足

免疫力が下がると、夏かぜはもちろん、新型コロナウイルスなどの感染症にもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すことです。夏を元気に乗り切るために食事、睡眠、運動を振り返って「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう。

### 知っていますか？ ペットボトル症候群

～熱中症の予防には水分補給が大切です～



皆さんは水分補給の時に何を飲んでますか？ 夏の冷たい飲み物として口当たりのいい清涼飲料水の人気が高いのですが、飲みすぎると落とし穴が。

実はスポーツドリンクやジュースにはたくさんの糖分が含まれています。これらを飲み続けると水分はとっているのにのどが渇いたり、倦怠感などの症状がおきます。（ペットボトル症候群）

普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンク等を飲むというように飲み分けるようにしましょう。



### ゲストティーチャー 助産師さん・弁護士さんを迎えて



「高校生に伝える生と性

～今、そして未来のために～」

新たな命が誕生する瞬間に立ち会う助産師さんから貴重なお話を聞くことが出来ました。神秘的で奇跡に近い確率の 0.1 mmの受精卵から出生までの胎児の様子。皆さん一人一人は毎日抱っこされ、大切にされてきた存在であり、それは今も続いていること。そして十代の妊娠、出産や人工妊娠中絶のお話、性感染症、困った時の相談機関の紹介。最後にこれからの皆さんには「命を大切にできる力を育てて自分を大切にしてほしい」と伝えられました。

感想には同世代での妊娠や人工妊娠中絶の数への驚き、望まない妊娠や性感染症から自分や大切な人を守るにはどうしたらいいか、親への感謝の気持ち、これからどのように生きていきたいかがしっかりと書かれていました。



「弁護士によるいじめ予防のための出前授業」

いじめに関する考え方を法律の観点から1年を対象に説明をしていただきました。（2,3年は1年の時にお話を聞いています。）

いじめとは……………

「当該生徒が、一定の人間関係のある者から、心理的、物理的な影響を与える行為（インターネット・SNS を含む）を受けたことにより、対象となった生徒が精神的な苦痛を感じているものとする」加害者にはそんなつもりはなくても被害者が苦痛を感じればいじめだという定義です。この条文を何度も引用して説明されました。いじめは悪いことだとたくさんの人が感想に書いていました。自分の言動がいじめになることがあるということの自覚、相手の気持ちを思いやること、想像する力について考えてみる時間になりましたか？