

高校総体、農ク県大会等、忙しかった日々が一旦落ち着き、あと1ヶ月もせずに夏休みですね。だんだんと暑い日が多くなり、頭痛や熱中症症状で来室する生徒も増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活習慣を見直し、夏バテせずに1学期の残り3週間を乗り切りましょう！

熱中症は予防が肝心！ ～目指せ熱中症ゼロ～

今年も暑い夏の季節がやってきました。毎年、熱中症の症状で保健室に来室する生徒がいますが、熱中症は自分自身で予防できます。熱中症にならないよう、各自対策をしましょう！

熱中症になりやすい環境

- ◆ **気温や湿度が高いとき**
体温を保つために、体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温調節が上手くできません。
- ◆ **風がないとき**
- ◆ **急に暑くなったとき**

熱中症になりやすい状態

- ◆ **寝不足のとき**
体の深部体温が下がらなくなり、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下します。また、疲労が蓄積し熱中症の引き金になります。
- ◆ **朝ご飯を食べていないとき**
寝ている間にかいた汗で、水分や塩分が減少し、体温を下げる効果のある汗が出なくなります。

熱中症を防ぐために

- ✓ **暑い季節になる前に、軽い運動をして暑さに慣れておく**
- ✓ **しっかり睡眠をとる**
- ✓ **朝ご飯は必ず食べる**



- ✓ **こまめに水分補給(塩分も)**
- ✓ **風通しの良い日陰でこまめに休憩**
- ✓ **こまめに汗をふく**



お知らせ)) 『今日の熱中症予報』に注目！

生徒玄関と保健室前に、(9時/12時/14時現在の)『熱中症予報』を掲示しています。実習や体育の授業に行く時、昼休み、部活動前など、生徒玄関や保健室を通る時には、ぜひ注目してみてください。

そして、熱中症予報を意識した行動をして、自分自身で熱中症を予防しましょう。



性教育講話を実施しました！

6月19日（水）、全校生徒を対象に性教育講話を実施しました。

講師：すわクリニック

産婦人科医：後藤高志 先生

テーマ【高校生の君たちへ】



講演の内容



- ❖ 二次性徴（男女のからだの変化、月経等）
- ❖ LGBT
- ❖ 妊娠と出産（妊娠の仕組み、歯の健康管理等）
- ❖ 思春期のころ
- ❖ 性に関する不安や悩み
- ❖ マスターベーション
- ❖ 男女交際（性行為、デートDV等）
- ❖ 性感染症（疾病、予防、HPVワクチン等）
- ❖ 10代の妊娠と人工妊娠中絶
- ❖ 避妊（コンドーム、ピル）

～ みんなの感想文より ～

- さまざまな性感染症がある事を知り、その怖さと感染症予防の大切さを改めて感じました。
- 自分が思っていた以上に性的接触は怖いと思った。今自分がどんな時期で、将来どうなりたいか、先を見て判断・行動することが大切だと思った。
- 中絶・性感染症のリスクなど、大人ではない自分たちでは責任をとれない事ばかりで、絶対に軽い気持ちで性行為をしないと心に決めました。
- 命の大切さを改めて知り、親や周りの人に感謝の気持ちをもちました。
- 自分だけの問題ではないので、相手を思いやる行動をしたいと思います。
- 「相手のことを思いやれば、自分も大切にできる」ということが分かった。これからも、周りの人を思いやるように意識していきたい。



今回のお話は、自分と相手の大切な体と心を守っていくために、そして、幸せに安全な人生を生きていくために必要な内容でしたね。
「自分を大切に思う、相手を思いやる」そんな言動が増えていくことを願います。みなさん、心に残ったことを忘れないでください❖

