

ほけんだより 7月

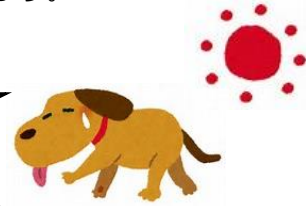
令和3年7月20日
埼玉県立八潮高校
保健室

湿度が高く雨の日が続きましたが、だんだん気温が高く日差しが強い日が出てきました。16日には梅雨明けもしましたね。

皆さんは明日から待ちに待った夏休みですね！課題を頑張る人、部活に取り組む人、自分自身の進路について真剣考える人、一学期頑張った分、少し体を休める人など…皆さんにとって素敵な夏休みの時間を過ごせることを願っています。

2学期初めに、皆さんの夏休みの思い出が聞けることを楽しみにしています。

熱中症、どうやって対応したらいい??



熱中症になってしまったら、どのように対応すれば良いでしょうか。夏休み中、炎天下の中で活動をする、気温の高い体育館で部活をする…という機会が多くなり、自分自身や友達が熱中症になってしまった！ということがあるかもしれません。熱中症は命にかかわる症状です。甘く考えてはいけません。

下の図で、正しい対応を学び、もしもの時に冷静に対応できるようにしましょう。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対応しましょう。最初の措置が肝心です。

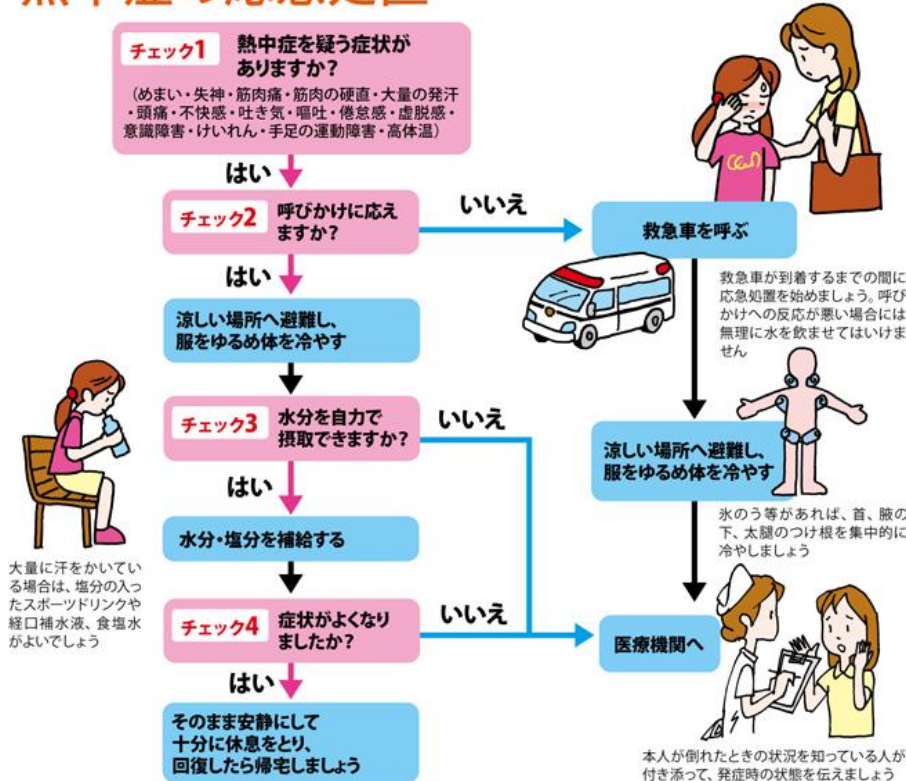


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

●こんな相談場所もあります●

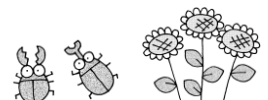
埼玉県救急医療情報センター
(365日、24時間対応)

※受診可能な医療機関を案内しています。
(歯科、精神科は案内していません。)

048-824-
4199

こんな時はためらわずに
救急車を呼びましょう！

- ◆自分で水が飲めなかったり、動けない場合。
- ◆意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された場合。



性教育講演会が行われました！



7/14に、1・2学年対象に性教育講演会が行われました。

一般社団法人埼玉県助産師会 宮崎ゆき子様に来ていただき、妊娠・避妊について、性感染症について、素敵なお付き合いの仕方についてなどのお話をいただきました。

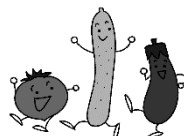
1学年は体育館で、2学年はリモートで、皆さん集中して講演を聞けたようですね。今回講演いただいたお話は、今、そして将来の皆さんに必要な知識です。きちんと理解し、行動できるようにしましょう。

●性教育講演会を受けて、皆さんの感想●

- 自分の気持ちだけで後先考えず行動するのではなく、相手のことや相手の気持ちを大切に行動していかなくてはいけないと思った。雰囲気にならなれず、必ず相手の意思を聞くことが大事だと思う。
- 同性のことを好きになってもよいことや付き合い始めたら必ず性行為をしなくてはいけないという訳ではないことなどを、知ることができてよかったです。
- 保健や家庭科の授業で話は聞いていたが、今回さらに丁寧な話が聞けて、改めて考えなおすきっかけになった。
- コンドームを財布の中に保管したり、2枚重ね付けすることは、コンドームを傷つけることになるのでしてはいけないと知り、驚きました。
- 様々な避妊方法があるが、全部100%避妊できるわけではない。一度でも性行為をしたら妊娠の可能性を考えたほうが良いという言葉が印象的だった。
- 様々な性感染症について知ることができた。キスで感染するものもあるなんて驚きだった。



夏休みに入ります！



健康的な夏休みを過ごすために、保健室からお願いしたいことが3点あります。

①コロナ対策をきちんと行う！

マスク着用、大勢+密閉空間で過ごさない、手洗い・消毒など基本的な感染症対策を徹底しましょう。

②熱中症予防、正しい対応を行う！

熱中症予防の基本は、「睡眠を十分にとる」「朝ご飯を食べてから活動する」「こまめな水分補給」「気温や湿度が高い場所で無理に活動しない」です。また、熱中症の正しい対応は表面に書いてあるので、よく読み、対応できるようにしましょう。

③気になる健康課題は解決しておく！

健康診断で気になることがあった生徒には、受診勧告書を配布しています。早めに治療し、生活に支障がないようにしましょう。

