

*保健だよりは保護者の方にも見てくださいね！

2学期がスタートして2週間ほどが経過しました。最近、朝と夜の気温が下がり、少しは秋の気配を感じるものの、昼間は30℃超えが当たり前で、まだこの暑さは続きそうです。熱中症は命を落とす危険がありますので、水分補給はこまめに行ってください。また、体育祭の練習が始まりますので、いつも以上に日光に当たったり、暑い中での作業や練習の機会が増えることで、疲れによる体調不良が起きることが予想されます。自己管理はもちろんですが、周りにも目を配り、体調が悪そうな人を見かけたら、声をかけて休ませるなど、みんなで協力して乗り越えましょう！

インフルエンザが全国的にも増えています。手洗いや飲食・タオルなどの共用をしないなど、基本的な感染予防対策も忘れないようにお願いします。



2年生対象の保健講話がありました！9/11㊦校時 中山安彩美先生

保健委員も参加し、
わかりやすい実験ができました！

水（ミズ）の
交換実験



『成人する前に知っておきたい性のお話会』ということで、講演をしていただきました。

《内容の概要》

対等な人間関係、プライベートパーツ（^{くち}口と水着を着た時に隠れる場所）、多様性(LGBT・SOGI)、性に関する悩みや性器の男女の違い、性交・妊娠・避妊、性感染症の広がり方・防ぎ方など

(一部抜粋) **プライベートパーツの4つのお約束!!**

- ① 見せない、触らせない、撮らない！
- ② 人に聞こえるように話さない！人に聞かれても、答える必要はない！
- ③ 侵害されそうになったら、**NO**(やめてと言う) **GO**(逃げる) **TELL**(だれかに相談する)
- ④ 自分のものは見ても触ってもいい。ただし、一人の時に！清潔な手で！やさしいタッチで！



★相手の心とからだを思いやって行動することの大切さを学ぶことができました。

お知らせ

9月～2月末までの期間、1年生全員に対して、養護教諭（益田・近藤）による保健室面談を行います。何か気になることがある場合は相談してください。みなさんと1対1でお話ができるのを楽しみにしています！



携帯電話で 要請したときは



携帯電話やスマホが普及しいざ
というときの救急車要請に使うことも
多いでしょう。ではその際の注意点は?

- ・携帯電話からかけていることを伝える。
- ・転送のための空白があっても、通話を切らずに待つ。
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない。
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まらずに話す。

A2 松本

秋も花粉症に注意!

花粉症というと春のイメージが強いですが、**秋**にもつたぐさなど花粉を飛ばす草花があります。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは花粉症を疑いましょう。



花粉症 対策

- マスクをつける
- 家に入る前に服をたたく
- うがい
- 洗顔
- 服を洗う



I2
森本
裕哉

～頭痛について～



1. 頭痛の種類

頭痛には様々な種類があります。

- 【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。
- 【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。
- 【群発頭痛】男性(10~40代)に多い。目の奥が激しく痛む。

- ※その他にも...
- ・後頭神経痛
 - ・ホルモンバランスの崩れによる頭痛
 - ・週末頭痛
 - ・飛行機頭痛
 - ・二日酔いによる頭痛 など

2. 頭痛の解消法

血管の拡張によって起こる片頭痛の場合、「冷やす」ことで痛みが軽減されることが多いです。可能であれば、睡眠をとると症状が落ち着きます。群発頭痛では、速やかに頭痛の専門医を受診し、適切な治療を受けましょう。緊張型頭痛は、適度な運動を行って、筋肉をほぐしましょう。

C2 川元 蒼輝



応急手当 3つのキホン

ケガをした時のために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチで傷口を押さえよう

I2 柿本

