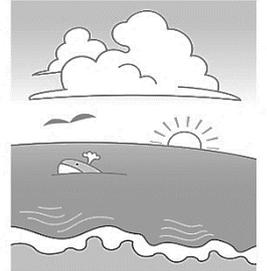


# ほけんがよし 7月

氷上西高校  
～保健室～  
R5年 Vol.4

こんにちは。環境保健委員会です！いよいよ夏休みが始まります。同時に気温も本格的に高くなってきています。こまめな水分補給をして、熱中症対策を心掛けましょう。

7月号の表面を担当するのは、1年生の小入羽と五十川です。今月は、夏休みの過ごし方について取り上げました。ぜひ、読んでください。



## 水辺で遊ぶ時は要注意！水難事故に気をつけて！

最近、水辺での「水難事故」が多発しています。水遊びをする場合は事前に、大人の人に付き添ってもらって危険な場所がないか確認し、危険な場所に行かないように気をつけましょう。また、水辺は危険な生き物(スズメバチ、ムカデ、マムシ、ミズクラゲ、アカエイなど)も多いので、十分に注意しましょう。



## 冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(または「クーラー病」)という言葉聞いたことがありますか？暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることを指しています。

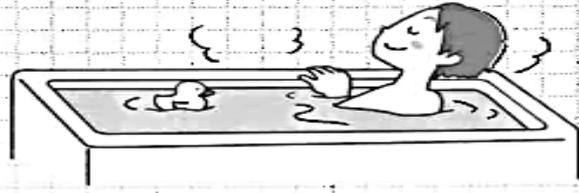
### ◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、  
腹痛、腰痛、下痢、便秘、  
月経不順、食欲不振など



### ◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



# 「性教育講演会」を終えて

先日、実施した性教育講演会は、いかがでしたか？盛りだくさんの内容に、しっかり耳と目を講師の先生に向け、学びの多い時間となりました。体験も積極的に参加できていました！

今回のお話は、自分や周りの大切な人の心と身体を守っていくため、そして、幸せに安心安全な人生を生きていくために必要な内容でした。それぞれに心に残ったことを忘れず、日々の生活を送ってください



色々なつながりと奇跡があって、みんなは生まれてきています。

妊婦さんが日常生活を送るのは、大変！しゃがむのも一苦労です。



性器のトラブルや性感染症が心配な時は、女性は婦人科、男性は泌尿器科に相談してください。



## 心に残った言葉やことから

- ・ 命は一つしかなくて、大切なもの
- ・ 一度の性交渉でも赤ちゃんはできる
- ・ 相手も自分も大切にすること
- ・ 自分が嫌だと思ふことはNO とはっきり言う
- ・ 人工妊娠中絶はできる時期が限られている
- ・ 私たちが今こうやって生まれているのはすごく奇跡
- ・ 自分を守ることは周りの人も守ること
- ・ 安全日はない！
- ・ 性感染症はどんどん広がっていく
- ・ 周囲の人や身内に必ず相談すること
- ・ 妊婦は足元がよく見えない
- ・ 赤ちゃんは首が弱いから首を支える
- ・ 梅毒が増えている
- ・ 人生一度きり

## 講演会の感想

- ・ 赤ちゃんの人形や薬品を使った実験、実物のコンドームなどを使って説明してくれたので、よく分かった。
- ・ 赤ちゃんは思っていたよりも重かったので、しっかりと両手で持った。
- ・ 妊婦体験で、実際に妊婦さんのお腹になって、いつもより動きにくかった。
- ・ 一つしかない命を改めて大切にしようと思ったし、自分自身の体も大切に考えたいと思いました。
- ・ 性感染症の実験がとても分かりやすかったし、避妊具を使っても100%避妊できるわけじゃないってことを改めて理解することができた。
- ・ 赤ちゃんが生まれた時の様子を初めて見て、「奇跡の瞬間」だと思った。
- ・ 水の実験をして、性感染症は簡単に広がるのが分かった。
- ・ 赤ちゃんを抱っこする体験ができて嬉しかった。

