7月のほけんだより

兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和４年７月

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日だそうです。「疲れた。もうダメだ～」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- □ エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- □ ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- □ 夏は冷たいものしか食べたくない
- □ おふろはシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- □ 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓チェックが多いほど夏バテリスクは大！

❗夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

❗エアコンで冷えた体を温かい食べものやおふろで温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

あつ～い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

- 冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える
- 涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる
- 熱帯夜や冷房による体の冷えで睡眠不足
- “シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなど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。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！

おしゃれトラブル 意外に長びくって知ってる？

「かわいく見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも「メイクでかわいく」にはこんな害があるのです。

ファンデーションやアイメイク、リップ、マニキュア、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも！

みなさんの肌や爪、頭皮はまだ弱くて敏感。化学物質で、ブツブツや赤いかぶれ、ただれなどのトラブルも！

子どもの頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時にメイクやヘアカラーができないことも！

思春期は肌・髪・爪がツヤツヤに潤う時期。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事で、まずはそのツヤツヤを守りませんか？

知っておきたい お風呂の３つの効果

その１ 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。

その２ 浮力効果

水中の体は、約９分の１程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。

その３ 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが３～６cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。

３つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい！

マスク熱中症に注意

6 月 24 日「LGBT 講演会　アンケート」

みなさんの書いてくれたアンケート結果を、一部、抜き出しています。他の人の意見も参考にして下さい。

・障害ではないが、「自分らしく生きる」ということをしっかり出来ていることがすごいなと思った。自分も自分らしく頑張る
・LGBT の人は、思ったよりたくさんいると思った
・性別とかは関係なく、人を好きになることは悪いことではないと思う
・自分の周りにはいないけど、たぶんカミングアウトされても差別などしない
・LGBTQ に対する日本の無頓着さが気になるが、自分は正面から向き合っていく
・学生時代の苦労をもっと知りたかった
・LGBT のカミングアウトってわざわざする必要があるのかと思った
・LGBT の人に何の偏見もない
・この世界は広いので、いろんな人がいて当たり前だと思う
・日本には、同性婚も認めてほしい
・世界が LGBTQ で困らないようになったらいいのにと思った
・もっと知りたいと思った
・これからは正しい知識を持って接したい
・LGBT 以外にも、色んな性別違和があるんだなと思った
・自分の周りの方がカミングアウトしてくれたら、6 か条を思い出して相手のことを傷つけないようにしたいと思った
・強いし、ありのままでかっこいいなと思った
・love each other

カミングアウトされた時の 6 か条

1　最後までしっかり話を聞く！
2　セクシュアリティを決めつけない！
3　「話してくれてありがとう」を伝える！
4　「どんな事で困っているのか？」聞いてあげる！何ができるか考えてみる！
5　「誰かに話しているのか」「誰に話していいのか」確認しておく！
6　LGBT のイベントや動画を調べたり、絵本や本を伝えてあげる