

保健通信

平成28年 12月22日
益田翔陽高等学校 保健室



2016年はどんな年でしたか？保健室は身体や心の不調を訴えて来室する生徒が、例年より多く、なんとなく落ち着かない1年でした。「やる気がおきない」「めんどくさい」、そういったマイナスな言葉や思考をよく聞いた気がします。

小さなことでも“いいこと（前向きな思考）”が集まれば、前に進む力になります。冬休み、良くなかったことを思い出して反省することも大切ですが、良かったこともたくさん思い出して新しい年へのエネルギーにしましょう！よい年末年始を！



負けない意思・断る勇氣！～誘惑の多い冬休み

「タバコ」「アルコール」「夜更かし」「無駄使い」「スマホ」…誘って、誘われて、流されて、手を出す・・・そのうち自分の進むべき道がわからなくなります。中でも「タバコ」について、中・高校生が喫煙を始めるきっかけの多くは、“好奇心”“友人のすすめ”“大人気分を味わうため”とされています。

成長期における喫煙の悪影響

- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・禁煙が難しくなる
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすい
- ・口臭 など

「見つからないから」「親が注意しないから」「断れないから」と、ズルズルと悪習慣を続けていても何もいいことはありません。“やめなきゃ”という気持ちが少しでもあるなら、大人に相談し、思い切って医療機関を受診することをお勧めします。（禁煙外来を扱う病院は、益田市内にも数件あります）

現在は何かとストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。とくに思春期を迎えたみなさんは、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。ストレスからイライラを人にぶつけたり、高校生として不適切な行動に出たりするのではなく、その悩みや心配ごとが気になって仕方ない、耐えられないほどつらいという人は、保健室に相談に来てください。

もしかしたら適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが。でも、誰かに話すことによって、その悩みや不安がトーンダウンしてちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むことができるかもしれません。

「誰かに話せる…」という癒しもあるのではないのでしょうか(^_^)

タバコは毒物の缶詰



◆タバコの煙の中には4000種類以上の化学物質が含まれる

◆そのうち200種類以上は有害物質である

©厚生労働省・中村延 2002



※ただし、保健室利用にはルールやマナーがあります。

約束を守って利用してください。

※内服薬はおいていません。常備薬は自分で持ち歩くなど、

自己健康管理をするように心がけましょう。

※原則として学業が優先なのは言うまでもありません。

「産んでくれてありがとう教室」開催

12月21日(水)1年生を対象にした「産んでくれてありがとう教室」を開催しました。この教室は、益田市地域少子化対策強化事業の一環として、市内助産師、保育士のグループによって毎年実施されています。

高校生にとっては、目前に迫った将来の大切なイベント『結婚・妊娠・出産・育児』を迎える前に「命をつないでいくことの大切さを伝えることを目的としています。

男もちゃんと助けてあげないといけない

助産師さんの話を聞いて涙が出そうになった

赤ちゃんができることも、生まれることも全部が「奇跡」なんだと思った

お母さんはいろいろ気をつけてくれたおかげで、今健康に過ごせているんだなと思った



(生徒アンケートより)

生徒たちはそれぞれの受け止め方で、命の大切さや将来のこと、家族への感謝の気持ちについて考えを深めるきっかけになったのではないかと思います。ご家庭の方でも、高校生になったお子様と、改めて結婚・出産や幼少期の思い出などを語り合ってみてはどうでしょうか。