

保健通信

令和2年12月21日
益田翔陽高等学校 保健室



いよいよ今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？
コロナ禍の中で、大変なことも多かった年になりましたが、自分なりの健康法やストレス発散方法を見つけ、健康の自己管理ができるようになると良いですね。
来年も心身ともに健康で笑顔あふれる1年になりますように！！

性教育講話（2・3年生）

12月3日（木）本校体育館にて、2・3年生を対象に性教育についての講話がありました。
講師として産婦人科クリニックの院長である 河野 美代子さん に来ていただき、「性」についてわかりやすく教えていただきました。大きくは以下の点でお話いただきました。

- ① 「素敵な性」の関係をパートナーと築く大切さ
- ② 人はとても妊娠しやすいということを知ろう
- ③ 望まない妊娠や感染症から守るための方法
- ④ 性交を行う際の、男性の責任と女性リスク
- ⑤ ①～④の事柄などを「知る」ことの大切さ
- ⑥ 「生きること」の尊さとつらさ

これらのことを熱く、何度も語られる姿は生徒のみなさんに深く印象づけるものとなりました。主に、講師の先生ご自身の病院に実際に来られる患者の、生々しいエピソードを中心に話していただきました。生徒の中には、「子宮がんで亡くなられるお母さんと、残された子どもの話はすごく感動した。親の大切さを知った。」などの感想を持った子もいます。また、性交などによつての幸せなことと、高いリスクが語られ胸が熱くなった生徒もいたようでした。分娩室で流れる涙は「幸せと歓喜で溢れるもの」と、「後悔や悲しみに満ちたもの」という話もありました。同じ命を授かるということなのに、出産・人工中絶という全く違う結果につながる中で、「生きること」の喜びとつらさを学ぶ時間となりました。



☆みなさんも自分の行動を振り返り、より良い関係が作れるように心がけましょう。
☆もし、悩んだり、心配なことがあれば、一人で抱えこまず、信頼できる大人に相談してください。

～公的な相談機関の紹介～

- 島根県女性相談センター（DV相談などもOK）
- 出雲・浜田・益田児童相談所（女性相談専用ダイヤルもあり）
- 各産婦人科・泌尿器科



頭痛のタイプを知り 対処しよう!!

頭痛の種類

- 片頭痛：片側の頭が「ズキンズキン」と脈打つように痛む。
- 緊張型頭痛：頭全体がしめつけられるように痛む。
- 群発頭痛：眼の奥に激しい痛みが一定期間集中して起こる。



偏頭痛と緊張型頭痛の違い

頭痛のときに下記の症状が1つでもあれば片頭痛の可能性あり。2つ以上あれば、片頭痛と考えて良い。

- 1 痛みで寝込んでしまうことがある。
- 2 動くと痛みが悪化する。
- 3 吐き気がある。
- 4 光や音に敏感になる
- 5 稲妻のような光が見える。

日常生活の工夫

- ☆規則正しい生活に心がける
- ☆寝過ぎ、寝不足、夜更かしを避ける
- ☆低血糖を避ける。朝食をきちんと摂る。
- ☆マグネシウム、ビタミン類を豊富に摂る。(野菜、海藻、豆)
- ☆まぶしいものや、うるさい音を避ける。ゲームやテレビはほどほどにする。
- ☆チョコレートやチーズを控える。
- ☆肉体的、精神的にストレスをためない。
- ☆長時間同じ姿勢を続けないようにし、定期的に休憩を取り、ストレッチなどをして体をほぐす。



#####



冬休みは、生活リズムが乱れたり、出かける機会が増え、様々なウイルスにもかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりとって過ごしましょう。

***** 1月のスクールカウンセラー来校日 *****

20日(水) 13:30~17:30

2学期もたくさんの方がスクールカウンセラーを利用しています。自分の心が疲れた時、しんどい時、誰かに話をすることで、自分の心が整理できたり、気持ちが楽になることがたくさんあります。相談希望は保健室まで来てください。

