

ほけんだより 7月

2024.7.22
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子

健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



新しい学年・クラスになり、1学期が終わりました。まずはよく頑張った自分に花丸をあげましょう。1学期はいかがでしたか？充実感いっぱいの人や、楽しかったけれどちょっと疲れたという人、自分らしく在れなかった人もいるかもしれません。夏休みにしてほしいこと、それは『見直し』です。苦手な教科や単元の復習をするのはもちろん、自分の生活リズムや体調面、SNS やゲームの使用状況、家庭での役割、友だちとの関わり方など、2学期に向けてこの夏休みを利用し、対策を練りましょう。自分自身のことを客観視し、反省・改善していくことが大切です。

元気に楽しく2学期を過ごすための基本が『健康な心身』です。そのために、まずは**全員「健康カード」を確認**してください。未受診の検診は受け、必要な治療は済ませましょう。疾病や異常の疑いがなかった人は去年の自分の結果と見比べ、何か変わったことがないか見てみてください。受診の対象にはならなかったものの、注意していかなければならないことがあるかもしれません。また、**自分自身の生活態度や言動、ゲームやスマホの使用状況などをもう一度見つめ直しましょう**。もっと2学期が楽しくなる「鍵」が隠れているかもしれませんよ。夏休みを自分の心と身体について考え、改善する期間にしてもらいたいと思います。



保健集会を終えて



先日、3年生を対象に、産婦人科医の武者稚枝子先生むしゃちえこを招いて保健集会～命の授業～を行いました。講話は二次性徴からLGBTQ、性感染症など多義に渡るものでした。既に学習済みのことでしたが、事前アンケートの結果からは正しい知識が定着していないことが見て取れました。情報が氾濫する現在だからこそ、イン

ターネット上にある誤った情報や偏った視点、先輩や友人からの噂うわさを鵜呑みにしてはいけません。今回の講話の中でも、『正しい知識』を身に付けておくことが大切だと仰っていました。

・性是人により様々で「男性」「女性」とははっきり分けられるものではない
(性の在り方はグラデーション)

・(性的な行為に関し) Noと言えること／Noを認めてあげることが大切

・未成年が妊娠することは罪ではないが、育てられないことは罪

など、印象に残った言葉が人それぞれあったと思います。また、様々な疑問も生まれたのではないのでしょうか。それをそのままにしておかず、いつでも質問に来てください。直接質問するのは恥ずかしいという人は、武者先生が紹介してくださった

『#つながるBOOK』を見てみてください。きっと皆さんが知りたいあんなことやこんなことが載っていますよ。思い切っておうちの方と話をしてみるのもいいかもしれません。他人事ではなく近い将来の、自分と自分の大切な人に関わる話です。





熱中症の応急処置は

「FIRE」!



Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体のコリ

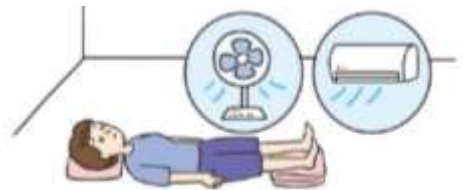
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



最近の保健室は・・・

『先生、女って面倒臭いね。』←この言葉を女子だけでなく男子からも言われたことが何度もあります。実は私も十代の頃は「男子の方がサッパリしていいな。」そんな風に思っていました。よく人間関係で悩んだからです。しばしば、クラスに話せる子がいても、“イツメン”がいないと不安定になりやすい女子生徒がいますが、その気持ちはよく分かります。

私たちは人との繋がりに喜びを覚える一方で、人間関係の難しさに頭を抱えることが多い

のも事実です。なぜ女子はそうなりやすいのでしょうか。調べてみたところ、女性には本能的に『群居衝動』^{ぐんきしょうどう}というものが組み込まれているそうです。狩りや民族行動をしていた時代、お互いに協力し合うことで子孫の生存率を上げようとした。また、かつては『男性から選ばれる性』だったことも関係しているようです。「どの男性に選ばれるか」によって社会的地位が決まっていた。現在でも「愛されメイク」や「男性ウケするコーデ」などのタイトルを多く目にします。どれも「～される」という受動態の表現が使われていることから、その名残を感じます。“誰かが選ばれるということは自分は選ばれない、誰かがほめられるということは自分はほめられない”という相対評価の世界に生きているのだそうです。グループにいて安心感を覚えませんが、無理に他の人に合わせたり、自分の気持ちとは裏腹な行動をしたりするのは、窮屈なものです。自分らしくいられる人は、生き生きとしています。逆説的かもしれませんが、結果として「好かれる」「選ばれる」という現象が起きるのではないのでしょうか。難しいとされる女性同士の人間関係。その背景を理解しつつ、「どうすれば好かれるか」ではなく「**自分はどうしたいか**」を考え、**自分が安心して自分らしく居られる距離感で相手のことも大切にできる関係性**を築いていってほしいと思います。今はまさにその修行中(へー)☆

