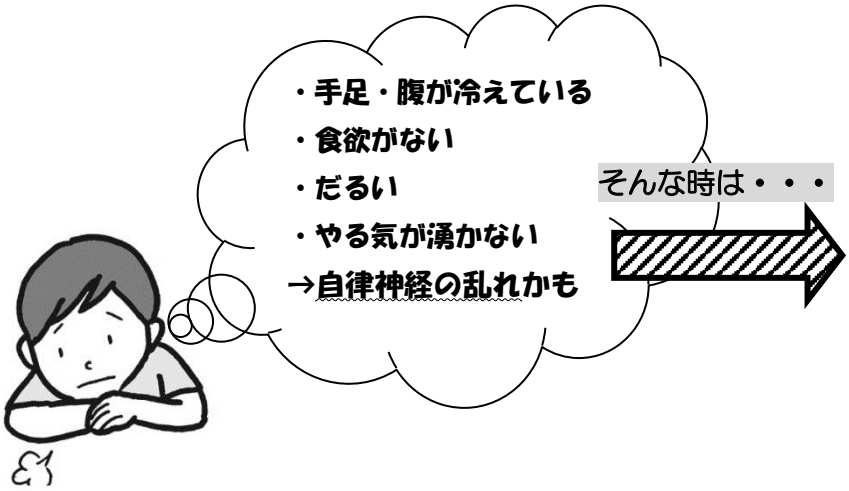
ほけんだより　9月

平成３０年９月２８日　山形南高等学校　保健室

夏の暑さも、徐々に過ごしやすい気候に変化してきましたね。夏場は暑さを解消したいために、「冷え」には無頓着になりがちです。ついつい冷たい飲み物や食べ物ばかり摂取してしまったり、エアコンの設定温度を低くしてしまったりということがあったかと思います。体の冷えは、血行不良や低体温を引き起こしたり、自律神経の乱れを引き起こしたりと、体調不良へつながる恐れがあります。９月は昼夜の気温の変化が激しく、夏の疲れも溜まっているかと思います。この機会に、生活を見直してみませんか？



【参考】全国健康保険協会 HP

性教育講演会がありました

９月 13 日（金）に１，２年生を対象に性教育講演会を開催しました。講師には、山形市にあるさとこ女性クリニックの井上聡子先生をお招きし、「知ってて欲しい性と生～平成生まれのジェントルマンに送る、産婦人科医師からのメッセージ～」と題して、デートＤＶやハラスメント、妊娠のしくみ、避妊について、性感染症、ＬＧＢＴと盛りだくさんの内容で講演を行っていただきました。ここで皆さんの感想を一部紹介したいと思います。

聡子先生本当にありがとうございました。

・欲求のままに行動せず、様々なリスクを頭にいれ、見通しのある行動ができるようにしたいと思うようになれた。

・今までやんわりとしていた知識がはっきりとした。男女どちらの立場としても話してくれたのでとてもわかりやすかった。

・100%予防できる避妊具は無いということ。

・人間はそれぞれマイノリティで、自分本位に物事を考えてはいけないこと。愛と DV は紙一重であること。

・私も「誰かを助けられる人、助けてと言えない人に気づける人」になりたいです。

✍**保健室前と図書館に性と生に関する本のコーナーを設けました。一度手にとってみてください。**

～マラソン大会に向けて～

≪大会までに≫

1　積極的にマラソンの練習をして、体を鍛える

〇急なマラソンは心臓と肺に大きな負担をかける。なわとびやジョギングなど、それぞれに合った方法で心肺機能を高めよう。
〇体調の過信は事故のもと。（心肺がマラソンに耐えられるようになるのは２週間前後の練習が必要）日頃から走って身体を鍛えておこう。

当日は
＊水分補給
（マイボトル持参）
＊運動前後に
ストレッチ
＊着替え、タオル
忘れずに！！

2　規則正しい生活をしよう

〇１日３食栄養バランスのとれた食事をしよう。
〇睡眠不足は体調不良の原因になる。良質な睡眠をとろう。

【レース前日】→寝不足・暴飲暴食・欠食は禁止！

10月10日は

世界メンタルヘルスデー

『世界メンタルヘルスデー』は、精神保健に関する問題への、世間の意識を高めるため、1992 年、世界精神衛生連盟（WFMH）により制定されました。

切り替えの時期となり、新たなプレッシャーや不安を感じている人も少なくないと思います。悩んでいることや、相談したいことがあれば、ぜひスクールカウンセラーを活用してください。保護者の方の利用もできますので、お困りのことがありましたら、担任の先生または保健室までお願いします。

ストレスのサインかも

- □ 寝つきが悪い
- □ ぐっすり眠れない
- □ 食欲がない
- □ 好きな食べものをおいしいと感じない

- □ ささいなことでイライラする
- □ 物事に集中できない
- □ 気分が沈みがち

当てはまることが多いほど、ストレスがたまっています。自分でも気づかないうちにストレスがたまっていることもあります。当てはまることがある人は、早めの休養を心がけましょう。

✿10 月の SC 来校日✿

◎佐藤　秀実先生
10 月 19 日（金）

◎佐藤　樹吏先生
10 月 10 日（水）
10 月 31 日（水）