

保健室から・ありがとう



3月の健康目標は「健康生活を振り返る」です。
健康生活チェックで反省をしましょう。

朝晩はまだ寒いですが昼間はだいぶ暖かくなりました。花壇の水仙もいつの間にか大きく成長しました。今年度も「健康でたくましい生徒」の育成を目指し様々な学校保健活動に協力してくれました。ありがとうございます。みなさんはこの1年で、心身ともに大きく成長しましたね。頑張った自分をたくさん褒めてあげてください。

この1年間 気をつけて〇×チェックしてみよう。

心身の健康に生活でできましたか？

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉は ほぼほぼ 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

3月3日は 「みみの日」ですが...

《A・グレアム・ベルの誕生日でもあります》
ベルは、電話機の発明者として有名ですが、聴覚障がい児教育の研究者としても知られています。1847年のこの日に生まれています。
《ヘレン・ケラーの家にサリヴァン先生が やってきた日でもあります》
ベルの紹介で、1887年のこの日、アン・サリヴァン先生がアラバマ州のヘレン・ケラーの家にやってきました。

耳を大切にしよう

- 《清潔に》
耳掃除は綿棒で、そっとやろう。また、健康診断「みみあか」といわれたら、耳鼻科に行こう。
- 《ビタミンB群をとろう》
神経が老化しないように、ビタミンB群を含む食をとろう。
- 《大音量・重低音を聞き続けない》
- 《上手にストレス解消を》

子ども予防接種週間（3月1日～3月7日）

入園や入学前の時期に、予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図る目的で設定されました。
この期間をきっかけに、中学生のみなさんも予防接種について考えてみましょう。公益社団法人日本医師会ホームページからも情報を得ることができます。

予防接種がきく理由

体に入ってきた異物を認識し、排除しようとする働きを「免疫」といいますが、この免疫を人工的につけるのが予防接種です。
毒性を弱めた病原体や、殺した病原体、あるいは毒性を取り除いた病原体を前もって体内に入れ、その病原体との戦いを体で体験させます。次に感染したときに、戦い方を知った体、つまり、免疫を獲得した体にしておくことで、病気が発症したり、重症化するのを防ぐのです。



ちょっと開放的になる春休み、心にとめておこう！

進級や進学を控えちょっと大人になった気分？気を付けてください！みなさんはまだ成人しているわけではありません。ほけんだより2月号では未成年の喫煙防止について掲載しましたが、飲酒についても同様です。未成年の飲酒は法律で禁止されています。

お酒のさそいは断ろう

未成年はお酒を飲んではいけなくていいと知っていても、先輩などにさそわれると断るのは難しいですね。けれども、お酒の席に出かけて飲まずにいるのも難しいもの。ここははっきり断りましょう。あなたの健康に何かあっても、誘った人には責任がとれません。

【断り方の例】

「アルコール過敏症なので」「アルコールパッチテストで『飲むと危ない』と出た」「頭痛」「腹痛」…。体調はいくらでも言い訳になります。多少の演技は許されます。自分の体は自分で守りましょう。

【飲み会にははっきりNO】



【体調も理由に】



アルコールが入っているよ

【ドリンク剤】

意外に多量のアルコールが含まれています。栄養補給や疲労回復は食事や休養で行おう。



【洋菓子】

ケーキ、チョコレートなどで、強いお酒が使われているものがあります。気を付けて。



ジュースのように見えるお酒にも注意!

性欲と性反応の男女差

性欲や性反応には、男女差があります。交際をするときはその点を理解する事が重要です。また、最近ではアダルトビデオやケータイ小説などで間違った知識を得ている人も多いので注意が必要です。

【男】

17～18歳頃が生物学的にもっとも性欲が強い。交際の相手にも性交渉を求めがち。理性と相手の気持ちを思いやる必要があります。

性反応としては、欲求が盛り上がり、射精の後は急速に欲求がさめます。「急行型」とたとえられます。



【女】

男性ほどはっきりした性欲のピークがなく、交際中でも性交渉に直結しないこともよくあります。男性の性欲のパターンを理解するとともに、相手に流されないことが大切。

性反応も男性ほどはっきりした経過がみられず、精神的な部分に左右されがち。「鈍行型」とたとえられます。



男性だから、女性だからと決めつけるものではありませんが、それぞれ理解し心にとめておく必要があると思います。相手の気持ちを考え、何より自分自身を大切にしてください。

誰かに相談してみよう

悩みを吐き出すことは恥ずかしいことでも弱いことでもありません。自分だけでは解決することができないこともあります。そんなとき、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、違う考え方ができるようになったりすることもあります。



一人で抱え込まないで



信頼できる人に話してみよう



相談ダイヤルもあります

- ・チャイルドライン
- ・こころの健康相談統一ダイヤルなど

新しい学年の準備をしよう！

- ★制服や体操着のサイズは合っていますか。
- ★くつや上履きのサイズは合っていますか。
- ★名札はきちんと付いていますか。文字が薄くなっていますか。
- ★メガネは合っていますか。
- ★むし歯はありませんか。

こんな相談機関があります。

- さわやかテレホン 028-665-9999 (24時間対応)
- いのちの電話 028-643-7830 (24時間対応)
- 栃木市あったか電話 0282-21-2478 (月～金 8:30～17:15)
- #いのち SOS 0120-061-338 (24時間対応)