



能登川高校 保健室発行 R7年10月

- \*「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- \*保護者の方にも読んでいただきましょう。
- \*本校ホームページにも掲載しています。

体育祭前

## 引き続き、要注意！

### インフルエンザ・新型コロナウィルス感染症・熱中症

\*夏休み明けの体調管理は、ほとんど人が上手にできていたと思います。

\*感染症予防対策（手洗い・換気・必要に応じマスク・免疫力 UP）、熱中症対策（水分補給・適度な休養・免疫力 UP）行いましょう。



上着で上手に調節しよう



「性教育講演会」実施しました。【令和7年9月3日（水）I・II部1年次対象】

#### プレコンセプションケアは命の健康

プレコンセプションケアは、「妊娠前の健康管理」の意味



今の命、将来の命をみんなで考え支えること



ひとりで悩まないで！

性感染症の相談  
保健所で無料・匿名の検査あり  
産婦人科（女性）  
泌尿器科（男性）

人としての尊厳は  
全ての人にある

性のことで「いじらない」「いじめない」  
カミングアウトは周囲が強制しない  
アウティングもない

秘密はからならず守ります。

妊娠のことで困ったら…

にんしんSOS  
滋賀

電話でのご相談

090-8810-2499

受付時間 [月・水・金 18:00~20:00 日曜 14:00~16:00]

電話が通じない時はホームページよりメール・LINEでご相談ください。



ハヤイオウエン

ニンシンキュウキュウ

相談  
無料



## 「性教育講演会」感想文

### とても為になった・将来のこと

- ・とてもわかりやすくて良かったです。
- ・役立つ話いっぱい、聞いてよかったです！
- ・こういう話をあまり聞かないでとても勉強になった。
- ・自分の将来のこととか学べてよかったですし、この先のことでも助かるし、  
　ありがたいと思った。

### 暴力・デートDV

- ・暴力はいけないけれど、知らないうちに暴力になってしまっている場合がある  
　かもしれない、知識をしっかりつけたいと思った。



- ・暴力にも物理的なもの、精神的なもの、金銭的なもの、性的なものなどたくさんの種類があることを知った。

### スマホ・パートナー・自分を大切に・多様性・命の大切さ・感謝・相談・妊娠

- ・スマホ依存症に気をつけたいと思った。また、SNSの使い方に気をつけようと思った。
- ・これからもスマホの使い方を考えて使用します。
- ・今回の話を聞いて自分がいま健康でいられるのは両親がたくさん頑張ってくれたからだとわかりました。それへの感謝の気持ちを忘れずに、その苦労をかけた分だけ自分も大切にしたいです。
- ・普段の睡眠や食事をしっかりしていきたいです。
- ・自分もこれから妊娠するかもしれないからしっかり周りの人に相談したいです。
- ・多様性のことを知れてよかったです。
- ・改めて命は大事なことだと思いました。人が嫌がることはしないと学びました。これからも命を大事にしていきたいと思った。
- ・カップルだからといってなんでもしていいわけではなく、お互いを尊重することをこれから大切にしていきたいです。
- ・中絶した人がたくさんいることに驚いた。

## 体育祭：健康面の注意事項

### **★体調管理をしっかり行う！ ★ケガを防ごう！**

- ①当日は、準備体操、ストレッチ、ランニングなどを入念に行い、ケガを防ごう。（例：準備不足で肉離れを起こしやすくなる。）特に、リレーに出場する人は、準備期間中に必ずグラウンドで走る練習をしよう。
- ②クラスや団対抗で競い合うため、高揚した気分になり、自分のペースを崩しがちです。特に、数種目に出場する人は、しっかり自己管理しよう。（例：毎年ベッドで休養する人あり。）周囲の人達も思いやりの心を忘れないで応援をしよう。また、調子に乗ってふざけるとケガをしやすいので要注意。
- ③食物アレルギー、土埃アレルギー、持病のある人、最近身体の調子が悪い人は、特に体調管理に気をつけよう。
- ④新型コロナ、インフルエンザの予防対策を徹底しよう。（手洗い・換気・必要に応じマスク。）
- ⑤天候に応じて、暑さ対策（水分補給・日焼け止め等）や寒さ対策（防寒具・カイロ等）をしよう。
- ⑥前日は睡眠を十分とろう。当日は朝食を食べよう。（例：低血糖で体調不良になりやすい。）爪（足・手）を切っておこう。（例：爪が割れてケガをする。）
- ⑦「水分補給しよう！」などお互い声をかけあい、身体の具合が悪そうな人がいるときは、必ず先生や周りの人に連絡しよう。また、しんどいときには、早めに近くの人に伝える。
- ⑧健康観察（検温等）を行い、身体の調子の悪い人は、無理をせず、欠席、早退、医師受診しよう。