

ほけんだより

令和5年12月鹿沼東高校保健室

おだいじに…。



Merry Christmas

先日、ネイリストさんに「阿部さん、指先の保湿！ちゃんとハンドクリーム塗って！」と注意され、角質を削られました。ハンドクリーム塗ってるんだけどね…手を洗うことが多い仕事なものですから…一応、家事もやるからそこでも手が濡れるしね…ゴニョゴニョ…という言い訳は受け付けてもらえませんでした。そうですね、できない理由を探すのではなく、どうしたら少しでもできるようになるかを考えましょう。というわけで、家のあちこち、保健室のあちこち、車の中…あらゆるところにハンドクリームを設置。こまめに保湿しております。…が、阿部のお年頃のお肌はそんな努力も虚しく、カサカサ。

さて、気温が下がり、空気も乾燥しているため、保健室にはいわゆる風邪症状の人の来室が多くなりました。高熱があればほぼインフル、時々コロナ…という状況です。マスクの着用は個人の判断ですが、疑わしい症状がある人はもちろん、症状がなくても自衛のために着用をお勧めします。昨年末はこっそり風邪をひき、年末の予定を全て台無しにした阿部。今年もいろいろ予定があるので、気をひきしめて元気に過ごします。そして、冬休み中に学んだことで、みなさんのお役に立てそうなものをお伝えしていこうと思います。みなさんも冬休みを元気に過ごしてください。

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



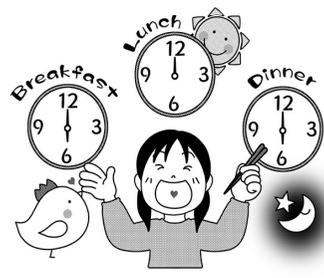
カラダを動かさず



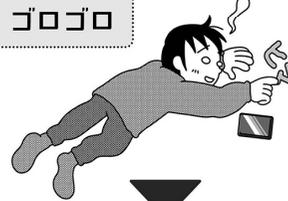
だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



感染症にかからないためには

予防

×

免疫力



12月1日は 世界エイズデー でした。

STD 性感染症

という病気について

正しい知識があなたを、
そして大切なパートナーを守ります。

STDとは性感染症のことで、主にSEXによりうつる病気のことです。クラミジアや淋病、性器ヘルペスなどたくさんの種類があり、エイズもそのひとつです。近年STDは増加しており、特に10代の若者を中心にクラミジアが急増しています。自覚症状が少ないこと、気づいても恥ずかしさから受診しないこと、そして何よりも病気に対する理解・認識不足が増加の原因となっています。

①主なSTDは性器・泌尿器に症状がでます。かゆみ・痛み・いぼ・おりものの異常が気になったら、ためらわずに受診を！
②自分が治療してもパートナーが治っていない場合は、またうつされてしまいます。治療は一緒に！
③コンドームは避妊目的の他にSTDの予防にもたいへん効果があります。



12月4日～10日 人権週間

「デートDV」という言葉を知っていますか？先月、1年生は性教育講演会でデートDVについて学んでいましたね。デートDVとは、交際中のカップルの間で起こる暴力のことです。もしものとき、一人で苦しまないように、デートDVについて知っておきましょう。今回はデートDVを取り上げますが、いじめやハラスメント（いやがらせ）も人権侵害であり、心の殺人です。知識・経験不足ゆえに悪いことと分からず、気がついたら加害者または被害者になってしまうこともあるかもしれません。人との良好な関係づくりのため、自分と相手の人権を意識してみましょう。

デートDV

- 身体的な暴力…殴る、蹴る、モノを投げる、刃物で脅すなどで怖い思いをさせる。
- 精神的な暴力…ひどい言葉で傷つける、脅す、監視する、友だちとの交際を制限する、無視する、無断でスマホをチェックする、大切なものを壊す。
- 経済的な暴力…デート代を出さない、貢がせる、お金をたかる、借りたお金を返さない。
- 性的な暴力……キスやセックスを強要する、避妊に協力しない、下着姿や裸の写真を撮る。

パートナーにこんな言動があったら、それはデートDVです。

- 「ブス」「バカ」など、あなたが傷つく呼び方で呼ぶ。
- あなたが他の用事で会えなかったりすると、自分を最優先にしないとふてくされる。
- あなたがどこで誰と会っているかをひどく気にして、しつこく連絡してくる。
- あなたのスマホをチェックして、登録してある連絡先を消せと言うことがある。
- 相手を怖いと思うことがある。
- 相手はとても優しくったり、すごく意地悪だったりを繰り返す。
- 自分を怒らせるのはあなたが悪いからだ、あなたのせいだと言って責める。
- 「自分のことが好きならいいだろう」と、あなたの気の進まないこと(キス、セックス)をしようとする。

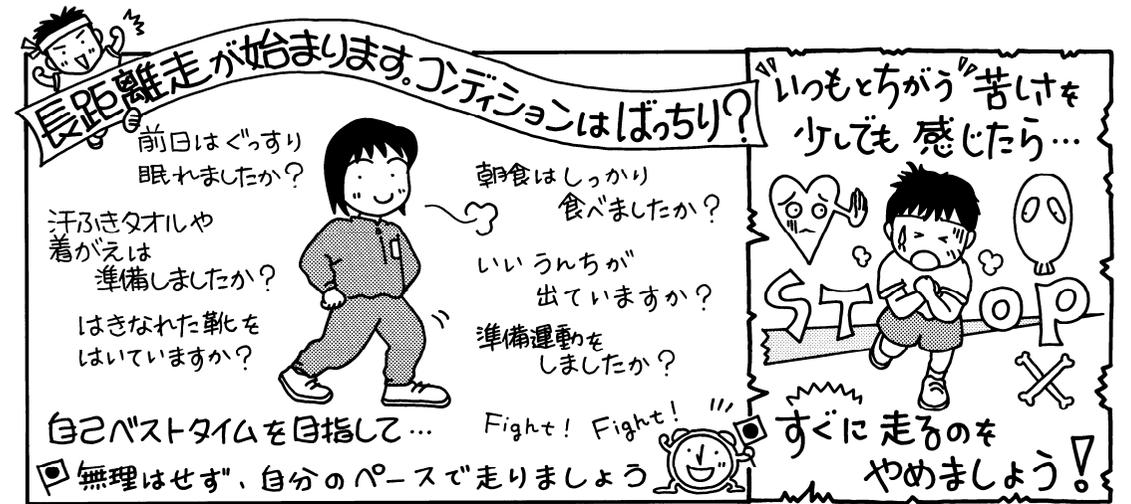


あなたにできること

自分の「本当は嫌だな」と思う気持ちを押し込めて、相手に従う必要はありません。お互い対等に付きあえるよう、自分の気持ちや考えを話すことは大切です。もし、「これはデートDVでは？」と感じ、話しあってもうまくいかないのなら、別れを選択する勇気も必要です。そのとき、自分を責める必要はありません。悪いのは暴力をふるった相手です。困ったときは信頼できる人に相談しましょう。もし、友だちが被害に遭っていたら批判せず、しっかり話を聞いてあげてください。そして、信頼できる大人への相談を勧めてください。



体育で持久走が始まりましたね。一緒に走りたい！



睡眠不足は心臓に負担がかかるので、持久走の前日はしっかり睡眠を確保してください。また、痛めたことのある部位が痛むことがあります。持久走の前後はしっかりストレッチをして、体の弱い部分をケアしてあげてください。汗の始末も忘れずに。

献血へのご協力、ありがとうございました。



12/1（金）栃木県赤十字血液センターの依頼により、献血を行いました。献血にご協力いただいた生徒・職員のみなさん、ありがとうございました。日本では若い世代が減少（献血できる人の数が減少）し、高齢化が進み、将来輸血に必要な血液が確保できなくなる恐れがあります。そのため、若い世代の献血が必要です。今回献血を体験したみなさん、これからはぜひ献血にご協力を。私は病気療養のため献血できない期間があったので、まだ32回しか献血していません。献血ができる年齢制限を迎えるまであと●年。なんとか50回には到達したい。今回は献血を見送った方も、次回はぜひチャレンジしてください。学校で実施する献血は2年生からが対象ですが、献血ルームなどでは1年生でも16歳なら実施可能です。献血ができる場所など栃木県内の献血情報はQRコードからどうぞ。



阿部コラム 先月、お散歩がてら宇都宮大通りにある献血ルームで献血しました。看護師さん「阿部さんが見えになると、スタッフみんな、阿部さんがキター————！ってなります（大興奮）」え？私、いつからそんな絶滅危惧種的な扱いされてたの？血管が細くて看護師さんにご迷惑をおかけしていることをいつも申し訳なく思っていたので、そう言ってただけで嬉しかったし、ホッとしました。来年は献血のほかにも自分が楽しみながらできる社会貢献をしていきたいです。