

ほけんだより

栃木県立益子芳星高等学校



2学期がはじまりました。

学校という場所は、ストレスがいっぱいです。

様々な個性を持つ人の集団の中で生活をし、苦手な科目に取り組み、自分と向き合って進路決定をしなければなりません。大変ですが、多少のストレスは人を成長させます。コミュニケーション能力や忍耐力、向上心などを高めることにつながります。これは、社会に出てからも必要な力です。

でも、ストレスの内容もストレスに対応する力も人それぞれ違います。

もし、「消えてしまいたい…」と思うほど辛いときには、必ず近くにいる大人に声をかけてください。いつもと様子が違う友達がいたら、声をかけてあげてください。そして、あなたが近くの大人に知らせてください。

つらいときに相談できる機関



栃木県立益子芳星高等学校 生徒指導部教育相談係	0285-72-5525
いじめ相談さわやかテレホン [24時間]	028-665-9999
メール相談 パソコン http://www.hothotmail.jp モバイル http://www.hothotmail.jp/m.html	
24時間子供 SOSダイヤル	0120-0-78310
こころのダイヤル [月～金 9:00～17:00]	028-673-8341
栃木いのちの電話 [24時間] インターネット相談 http://www.inochinodenwa-net.jp/	028-643-7830
チャイルドラインとちぎ [月～木 16:00～21:00 金のみ～23:00]	0120-99-7777

スクールカウンセラーにも相談できます

2学期からは昨年まで来ていただいていた伊澤先生が来校されます。

どんなことでも大丈夫。秘密は守られます。心理の専門家に相談してみませんか？

【スクールカウンセラー】

跡見学園女子大学文学部臨床心理学科 大学院人文科学研究科臨床心理学専攻 教授
臨床心理士 認定カウンセラー ガイダンスカウンセラー 伊澤 成男 先生

【来校日】 9月6日(木) 9:00～17:00

10月以降の予定は、次回のほけんだよりでお知らせします。

【場 所】 相談室2 (2階東連絡通路)

【申込み】 教育相談係又は担任へ直接申し込んでください。

教育相談係 相 田 [養護教諭]
加 藤 [国語 2-3担任]
薄 井 [地歴公民 1-3担任]
木 村 [実習助手]



乳がん ～月に1回のセルフチェックを～

『ちびまる子ちゃん』の作者、さくらももこさんが乳がんで亡くなりました。小林麻央さんが乳がんの闘病の末に亡くなったのも記憶に新しいところです。

乳がんは女性の部位別罹患数1位、日本の女性の11人に1人が罹患するといわれています。一方で、乳がんは、唯一セルフチェックにより気づくことが出来るともいわれ、早期発見・早期治療ができれば、治癒率は90%以上という統計もあります。ぜひ、毎月1回、月経が終わった5～7日後（胸の張りがなくなる）にチェックしてください。家族や周りの女性にも教えてあげてください。



1 乳房の内側
腕をあげ、指の腹でまんべんなく調べます。



2 乳房の外側半分
腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。

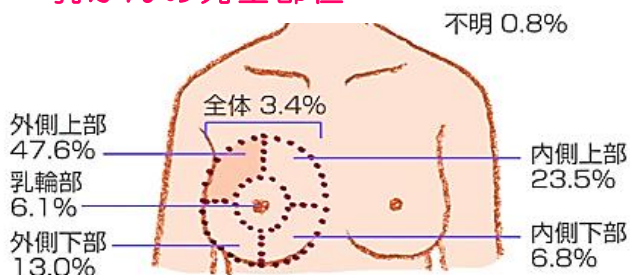


3 わきの下
わきの下にはリンパ節腫脹ができる可能性がありますしこりがないか調べます。



4 乳頭
乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液が出ないか調べます。

乳がんの発生部位



乳がんの症状



脳脊髄液減少症を知っていますか



脳脊髄液が減少することで脳が下がり、脳と頭蓋骨をつないでいる神経や血管が引っ張られるために、激しい頭痛やめまい、吐き気などのさまざまな症状が出ます。起立性調節障害、自律神経失調症、片頭痛などと症状が似ているために、適切な診断・治療までに時間がかかるケースが多いのが現実です。

病院を受診しているにもかかわらず改善が見られない場合は、脳脊髄液減少症を治療している病院を受診することも必要かと思います。『脳脊髄液減少症治療可能病院』で検索できます。



転倒、頭部打撲、しりもちなど、体に衝撃を受けた後にさまざまな症状が出たら、1～2週間程度、1日1～2リットルの水分をとり、食事、入浴、トイレの必要最低限以外は

安静（寝る）で過ごすことで、脳脊髄液の漏れを止めることが期待できます。

参考：日本医療企画「子どもの脳脊髄液減少症」

**重症化を防ぐために
水分補給+安静**

