



今月の目標

夏番の暑さに向けて、体調管理しよう～熱中症にはならないぞ～

7月といえば七夕。今年の七夕は雨が降りそうです。七夕に雨が降ると、織姫と彦星は天の川を渡れずに再会できない、と日本では考えられがちですが、七夕の雨は再会できた証と考える風習も世界にはあるようです。当日の雨は1年ぶりの再会へのうれし涙、降り続く雨は別れを惜しむ涙なのだそうです。バレンタインデーのように、男女間でプレゼントを贈り合う風習もあるみたいですよ♡

さて、今年度が始まって約3ヵ月が経ちました。期末テストも終わり、夏休みを待つのみです。今年は例年より早く梅雨明けし、7月頭にもかかわらず30℃越えの日が続いています。熱中症にならないように体調管理をしっかりし、厳しい夏を乗り切りましょう♪

もう受診しましたか？

今年度の健康診断は全て終了しました。自分自身の身体の事を知ることができる、いい機会になりましたね。検診の結果から、矯正や治療など必要な対応をとれるといいですね。自分の身体は一つしかなく、一生共にしていくものです！大切にしましょう！！

各検診において、気になる点や異常などがあった人に「治療勧告書」を配布しました。今年度の検診で、治療勧告書を配布した人数が特に多かったのが、①歯科、②視力、③耳鼻科で、それぞれ次のような人数でした。

歯科: **239名** 視力: **141名** 耳鼻科: **108名**



歯科に関しては、全校生徒530名のうち約4.5割の人が、むし歯やひどい歯の汚れから治療勧告されています。特に、歯の汚れ（歯垢・歯石）がひどい人が多かったです。

治療勧告書は、検診で「異常があった人」への通知です。**早期発見・早期治療**が基本です！治療が遅れるとどんどん悪化し、時には進行して取り返しのつかない状態になってしまう可能性も…。平日の放課後や土曜日、夏休みなどを利用して、**早めに医療機関を受診しましょう！**

急な天候の変化に



～ 1・2年生が性教育講話を受けました ～

7/4(水)のLHRの時間、1・2年生を対象に芳賀赤十字病院産婦人科助産師の関口真弓さんによる性教育講話を実施しました。

小・中学校でも性に関する講話を聞いたと思いますが、高校生になって改めて聞くと、性への興味や関心、男女交際の悩みや不安などから、今までとは違った印象で話を聞いたのではないかと思います。助産師さんだからこそころ知っている、みなさんと同じ年頃の人たちの話や、男女の心と体の違い、妊娠・出産できる体であること、皆さんの年齢で妊娠したらどう考える（産み・育てる、学業や仕事との兼ね合い等）、性感染症等の危険など、短い時間でしたが、たくさん学ぶことができたと思います。

『自分の体は自分で守る』ことができるよう、正しい知識の下、的確な判断ができるといいですね。



妊娠のしくみ：月経後、約2週間後に排卵します（卵子の寿命は約1日）。その後性交行為によって精子が子宮内に入り込みます（精子の寿命は約3日）。卵子の排卵と、精子の射精のタイミングが合ったとき、受精・妊娠が成立します。が、そう簡単なものではありません。子宮内は、いろいろな菌などを殺すために強い酸性で保たれていますし、他にも障害物がたくさんあります。アルカリ性の精子にとって、酸性の子宮内を越えてたった一つしかない卵子と巡り会い、卵子内に入り込むのは、とっても険しい道のりです。

皆さんもちろん全員、これらを経て生まれてきました。ちなみに、受精直後の受精卵の大きさは、たった0.1mmだそうですよ。筆箱に入っている定規を見てみて。1mmの目盛りの1/10の大きさ。皆さん、大きくなりましたね（*^*）『いのち』って…。神秘的。奇跡的。

性感染症は、性交体験のある人なら誰でもかかる可能性のある病気です。感染しても症状がないこともあるので、感染していることを知らずに生活をしている可能性があります。今の恋人や前の恋人から感染する危険性は必ずあるのです。血液、精液、膣分泌液が、自分の性器、のど、口などの粘膜と直接触れるのを防ぐことが必要です。

望まない妊娠は絶対に避けなければなりません。①月経周期を管理し、排卵日を把握する、②性交時時には必ず避妊する（コンドームの使用・ピルの服用など）が大切です。

熱中症のリスク 高くなるのはこんなとき

気象条件

- 暑くなり初めの時期
- 急に暑くなった日
- 熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体調

- 食事をとっていない
- 風邪や下痢の後
- 睡眠不足のとき

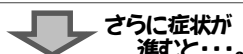
環境

- 気温・湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い



その症状 熱中症の始まりかも…

- ◆ 手足のしびれ
- ◆ めまい・立ちくらみ
- ◆ こむら返り（ふくらはぎが痛む）
- ◆ 気分が悪い・ボーッとする



- ◆ 頭痛
- ◆ 吐き気・嘔吐
- ◆ 受け答えがおかしい