宇南高★保健だより

宇都宮南高等学校保健室
令和４年７月
保健だより**No.２**

まもなく1学期が終了します。新型コロナウイルス感染症の警戒度レベルは7/16～栃木県全域でレベル2となり、いつも以上に基本的な感染対策の徹底を心がけていく必要があります。適時適切なマスクの着用と、換気の徹底をお願いします。

皆さんの部活動等の輝かしい活躍を、いつも心から応援しています。感染対策に関しても再度、気持ちを引き締め、日ごろの努力の成果を存分に発揮できるよう祈っています！健康診断結果又は、体調不良を見直す期間としても、夏休みを有効に活用してください。

♨熱中症対策♨　水分補給、いっき飲みは効果的なの？

体が一度に吸収できる水分は200～250mlと言われています。一般的な500ml入りのペットボトルの、半分くらいの量です。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に、**運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。**

☆ポイントは☆
のどが渇く前
のどが渇いてからだと、ついいっき飲みしてしまうので、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

夏休み、心もしっかり休ませてください。

～高校生、悩みがない人などいません。～

＜例えば＞

気になることで心の中がいっぱいになった時は？

＊クリアリング・ア・スペース＊

という言葉、知っていますか？

「気になること」やその＜感じ＞から、適切な距離をおくことで心の中を整理します。

適切な距離をおくことができると、「悩んでいる」感じがなくなり、心の中がクリアーな状態になります。

～＜感じ＞をキャッチすることが大切～

「気になること」を思っているときの＜感じ＞に意識を向けることが大切です。

＜感じ＞は、主に**体の中心部（喉～胸～おなか）のあたりで感じます。**

＜感じ＞の例
- ○喉が詰まったような感じ
- ○胸が熱くなる
- ○おなかのあたりが固くなる　など

クリアリング・ア・スペースのやり方

①自分自身に声をかけてみる
椅子にゆったりと座ります。次に久しぶりに会った友達に話しかけるように、自分自身に「元気にしてた？」と声をかけてみましょう。

②気になっていることを認めてあげる
気になることが浮かんできたら否定せず、「それは気になるよね。」という感じで認めてあげます。

③どんな「感じ」にあるかに意識を向ける
「気になること」について思ったとき、どんな＜感じ＞があるか、その＜感じ＞に気づいておきましょう。

④気になることと＜感じ＞をどこかに置く
気になることと＜感じ＞をどこかに置いてみます。「捨てる」イメージはうまくいかないことが多いので、例えば引き出しの中や机の上などに置きます。

⑤心の中がクリアーになるまで②～④を繰り返す
新たに気になることが浮かんできたら①～④を繰り返します。

7月5日（火）性に関する講話がありました（対象：1年生）

講師：自治医科大学付属病院　助産師　菊池　美紀　先生

女子サッカー元代表の、澤穂希さんは、月経周期をコントロールするために「低用量ピル」を服用していたそうです。澤さんは、排卵日には靭帯が緩みやすくけがをしやすいことから、20歳のころから、毎朝基礎体温表を付けて体調管理をおこなっていました。しかし、海外チームへ移籍したとき、チームメイトのほとんどが低用量ピルを服用していて体調管理をしており、ドーピング検査にも問題のないものを処方してもらっていたとのことでした。

月経痛や試合の日の月経を根性で克服することはできないと考えた澤さんは、低用量ピルを服用し、そのおかげで、安心して現役生活を全うできた。というお話を聞きました。

低用量ピルの効果とは！！

①99.7%の避妊の効果
②月経不順の改善
③過多月経の改善
④月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）の改善
⑤肌荒れの改善
⑥月経痛の緩和　　など

～月経対策やコンディショニングのために低用量ピルを活用することを一つの選択肢として持っておくことで、より快適なライフスタイルを送ることができます。婦人科のDr.とよく相談し、月経と上手く付き合っていきましょう～

デートDV・・・って、聞いたことありますか？

「デートDV」とは、交際中のカップルの間で、一方が暴力を繰り返し、他方を支配・コントロールすることです。

「つきあう」ってどういうことだと思う？　check！

- □ 付き合ってるなら、家族や友達との付き合いよりも、相手のことを優先するべき。
- □ 相手が電話に出るのが遅かったり、LINEがなかなか帰ってこないと、イライラする。
- □ カップルの間で「バカ」「おまえ」「ウザい」という言葉が繰り返されても親しいからこそ言える言葉なので、問題ない。
- □ デート代は男性が出すべき。
- □ 付き合っている相手に、秘密を持つなんてありえない。
- □ 相手のことが好きなら、キスやセックスに応じるのは当然。
- □ 服装や行動は、相手の好みや希望に全て合わせたほうがいい。
- □ 相手を怒らすようなことをしてしまったら、叩かれても仕方ない場合もある。

→1つでもチェックがついた場合は、カップルの間に上下関係・支配関係ができている可能性があります。

もし、友達から相談されたら

●時間をかけて、話をじっくり聴く
●責めたり、批判したりしない
●その人が言うことを信じる
●あなたが解決しようと思わない
●相談できる窓口などの情報を教える

どんな理由があれ、暴力は絶対に許されません！！

〇相談できる窓口もいろいろあります

とちぎ男女共同参画センター相談ルーム
028ー665ー8720
とちぎ性暴力被害者サポートセンターとちエール
028ー678ー8200　など

全ての検診について、受診が必要（又は勧奨）な生徒の皆さんへ通知を配布しています。夏休み中に専門医の受診をお願いします。また、本日、検診結果の一覧を配布しました。精密検査済の生徒であっても、1次検査の結果が記載されています。見直しをお願いします。

保健室からのお知らせ

生理用ナプキンが、管理棟1F多目的トイレ（掃除用具入れの中）に設置してあります。忘れてしまった時は活用してください。また、袋でほしいなど相談があるときは、保健室まで知らせてください。