

# 保健だより



5月号  
旭中 保健室

5月の保健目標

感染症を予防しよう

5月 保健行事

5月2日	月	内科検診 2E~2G 3A 昼休み~
5月9日	月	内科検診 支援3年3B~3E 5時間目~
5月12日	木	歯科検診 支援2組1GH 3A~3D 1時間目~
5月13日	金	心電図・貧血検査・尿検査予備日
5月17日	火	内科検診 3F~3H 1A 5時間目~
5月24日	火	内科検診 支援1年1B~1E 5時間目~
5月25日	水	眼科検診 支援3A~3H 2A~2D 5時間目~
5月26日	木	耳鼻科健診 1年生 1時間目~
5月27日	金	眼科検診 2E~2G 1A~1H 5時間目~
5月30日	月	内科検診 1F~1H 5時間目~

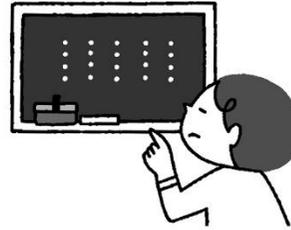
## 新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい

机やイスの高さがあっていない

なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。

## 新型タバコの種類

### 【加熱式タバコ】



タバコ葉の加工物を高温で加熱して発生させたタバコ成分を含んだエアロゾルを吸引するタイプと、有機溶剤を低温で加熱して発生させたエアロゾルをタバコ葉粉末に通過させてタバコ成分を吸引するタイプがある。

### 【電子タバコ】



タバコ葉は使っておらず、添加物や香料などが加えられた液体(リキッド)を加熱して発生させたエアロゾルを吸引する。

※いずれのエアロゾルにも有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があります！

## 新型たばこも吸っちゃダメ！



普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも 同様に 健康被害があります

## 女子トイレに“ナプキン”が置いてあります

皆さんは「生理の貧困」という言葉を聞いたことはありますか？昨年度の1月から各女子トイレの一室に常時生理用品の“ナプキン”が置かれています。いままでは保健室に置いてありましたが、保健室に取りに来なくても、必要なときに手に入りやすくなりました。男の子には関係ないと思うかもしれませんが、共に生きる相手の性について一緒に考えてほしいのです。生理用ナプキンは女性にとってトイレットペーパーのようにはならない物です。経済的に生理用ナプキンを用意することが難しいと感じている時、急に生理が来てしまい困ってしまった時、遠慮なく使ってください。また、ナプキンを買ってほしいけどお家の方に言いにくいと感じていたり、理解されにくいと感じていたりするときもです。ただし大きさは選べません。ごめんなさい。生理の貧困について少しずつ社会が動いています。尾張旭市はすぐにこの活動に賛同しこのような仕組みを作ってくれました。ただ、女子生徒の皆さんが身体に合った生理用品を選ぶことやその日の予定や体調に合わせて生理用品を用意できるようになることも大切なことです。それも忘れないでください。でも困ったときは是非使ってください。

## 大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

一人でも多くの方が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、

大切な人の命を守ることに繋がります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありますか？

### 気づく



家族や友だちなど周りの人の変化(いつもと違う様子)に気づいたら、声をかける

### 傾聴する



本人の気持ちを尊重し(否定せず)、話に耳を傾ける

### つなぐ



必要な情報を伝えたり、専門家に相談するよう促す

### 見守る



温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

おうちの方へ



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。