

### 冬の体調不良に気をつけよう！

#### ☆そもそも冬の体調不良って何！？

症状としては人それぞれですが、ここでは代表的なものをご紹介します。

- ・肩こり
- ・頭痛
- ・めまい
- ・食欲不振

#### ☆どうやったら防げるの！？

これからの季節、特に受験を控えた3年生などにとって体調管理は特に大切です。今回はつらい冬の体調不良を防ぐ方法を紹介したいと思います。



#### ① 毎日湯船に入る

38℃～40℃のお湯に10分以上はいると湯上り後も温かさが持続して湯冷めしにくくなります。



#### ② 日常的な動作に軽く負担をかける



外出の際はエレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。家では軽くつま先立ちをして過ごす。など、日常の中で少しずつ負担をかけます。普段から体を動かすことで、冷えへの改善へと繋がります。

#### ③ 身体を冷やさない食事を

- ・鍋料理や温かい飲み物を飲むことによって体の内側から温まります。
- ・前日と比較して5℃以上の寒暖差による体調不良には体を温めてくれる陽性食品がお勧めです。



※体を温めるビタミン類

ビタミンE→うなぎ・ナッツ

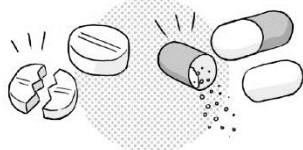
ビタミンB1→玄米・そば・大豆

ビタミンC→アセロラ・ブロッコリー・キャベツ など

### こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む

(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ 他人からもらって飲む



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。

# 保健室より保護者の皆様へ

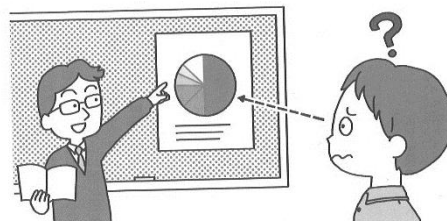
## ●色の見え方について

色の見え方が異なる人に配慮した「ユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されてきています（公共施設・交通機関の案内表示など）。

一方、学校では平成15年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人が気づいていない場合があります。先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。

特定の色の組み合わせは一般的な授業や教材において意図せず使われていることがあり学校生活のさまざまな場面で‘見えにくさ’を感じる可能性があります。

お子さんの様子などからお気付きの点、また色の見え方についてご不明な点などありましたら保健室までご相談ください。



## ●保健講話を実施しました。

去る10月13日、川棚町のまつお産婦人科院長の松尾剛先生をお招きして「性の知識～性病と妊娠～」というテーマで、本校2年生を対象に、以下の内容について講話をしていただきました。

**妊娠：**男女の性の違い・妊娠の成り立ち

望まない妊娠の弊害

**避妊：**避妊の種類・人工妊娠中絶

**性感染症：**性感染症とは・種類・症状・性感染症の怖さ  
**思春期の男女交際：**命の責任



はじめは緊張気味の生徒たちでしたが、「性病と妊娠」というテーマに対して生徒たちの関心は深く、

松尾先生の話に熱心に耳を傾けている様子がありました。講話の最後には、「自分や相手を思いやる気持ちや、欲望をコントロールする強い心を育てて欲しい。今しなければいけない事は何なのか、今、妊娠したり性感染症にかかって後悔しないのか、将来必ず出会う人のためにも自己管理をしっかりとしてほしい。」という熱いメッセージがありました。

提出された感想文には、講話の内容について、身近なこととして捉え、正しい知識を身に付けることはもちろん、パートナーを思いやる気持ちの大切さ、これまで育ててくださった家族への想いなどが思い思いに述べられていて、本校生徒にとって、自分の性やこれからの生き方と真剣に向き合うよい機会となりました。感想文を一部ご紹介いたします。

性について知ることは、これから生きていく中でとても大切な役割を果たすと思うので、今回このような講話を聞くことができ非常に嬉しいです。感染症が多くてリスクが伴うという、少し恐ろしい印象があった性交渉ですが、悲しい事態が起こらないよう自分も一人の大人としてこれから考えていきたいと思いました。性感染症や望まない妊娠等で苦しむ人々が減ってくれば良いなと思いました。

命の大切さを改めて考え直すことができました。望まない妊娠があることはよくないことだし、中絶することは我慢できないくらい悲しいものだと思います。赤ちゃんができることはとても幸せだけど一歩間違えた行動や方法をとると一生心に傷が残るものだと思うので考えて行動しようと思います。また、今日は性感染症について学び、予防することがどれだけ大切かを知ることができました。

講話を聞いて、命を大切に、そして今の気持ちだけで行動してはいけないと思いました。しっかり将来のことも相手のことも考えてこれから生活していきたいです。大人になりたいと考えたりすることがありましたが、このようなことを知らずに大人にはなれないと思うので、お互いに相手のことを考えて行動できる大人になりたいです。そして今まで何事もなく育ててくれた親に感謝したいです。

