



県内全域に「警戒警報」が出ています！！

感染予防対策を強化しましょう！！

ゴールデンウィーク中ですが、高総体も迫りました。怪我に気をつけ部活での飲食や部室等で密にならないよう、感染症対策をお願いします。高校の部活動が、クラスターの発生が多いようです。徐々に3回目のワクチン予防接種を受ける人もいますが、接種前と接種後の体調を確認しましょう。

1年生は入学してから全生寮を受けながら、新しい環境に慣れるのに必死だったことでしょう。3年生でも「一週間が長かった～」等と言っていたので、なおさらでしょう。島原商業生として「自分の生活リズム」は整いましたか？お休みのこの期間はリラックスする時間をとり、また頑張りましょう。

***** 感染しない・感染させない行動をとろう *****

生理の貧困



聞いたことがありますか？

コロナ禍で困窮する女性の象徴として、クローズアップされるようになりました。経済的に生理用品の購入をためらうだけでなく、生理に関する様々な不調を周囲に受け止めてもらえない孤独感や、社会全体で生理や「生理の貧困」への理解を高めることを望む声が上がってきました。（生理のことで困っていても、家庭環境や恥ずかしさで周囲に言えない・買えない状態等）また、気軽に話題にできる雰囲気や性教育の充実を望む声も出てきました。「社会全体で生理の捉え方を変える時にきている」と言われ、安心して学校生活を送る上の課題の一つです。

SDGs 17 の目標 にもあてはまるそうです

1. 貧困をなくそう
3. すべての人に健康と福祉を
5. ジェンダー平等を実現しよう

これらの実現のためにも、「生理の貧困」の課題解決が重要だと言われています。

「トイレットペーパーが無料で設置されているように、ナプキンもある！！」状態になればよいと思っています。本校には限定数ですが、県からナプキンが支給されてきています。

当面の対応として

保健室前のトイレットペーパー箱の中に黄色い袋があります。経済的に購入できない時は、そこから使ってください。忘れた人や急に予定以外で生理になった人は、今までのように保健室へ取りに来てください。なお、色々相談がある人も、保健室へどうぞ。

健康診断

* 自分の身体を鍛え、疾病の予防に努めましょう *

5月の保健行事（予定）

5月16日（月）	新体力テスト・身体測定	全学年
5月19日（木）	内科検診	1学年
5月20日（金）	耳鼻科検診	1年生
5月23日（月）	眼科検診	全学年
5月26日（木）	歯科検診	1年生
5月27日（金）	歯科検診	2・3年生
（5月20日（金））	心臓検診（二次）	該当者

5月31日は世界禁煙DAY

成人の喫煙者は、減少の一途をたどり令和元年には男性 27.1%、女性 7.6%になったそうです。（厚生労働省国民健康・栄養調査より）タバコは20歳からとっていますが、20歳になっても自分の健康を考え、行動選択ができるようにしましょう。

タバコのギモン ミニQ&A

Q. タバコにはどんな害がある？

A. 約 200 種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

Q. どうしてやめられない？

A. タバコの主な有害物質のひとつ・ニコチンがもつ「依存性」による害です。

Q. 周りの人にも悪影響がある？

A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者がはき出す呼出煙は、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます（「受動喫煙」といいます）。

色覚検査について

色覚は日常生活に不自由はありませんが、状況によって周囲からの誤解や授業の一部が理解しにくい、検査を受けるまで知らなかった等のケースがあります。治療方法はありますが、自身の色の見え方を知っておくことは大切です。希望する人は、保健室へお知らせください。

新型タバコの種類

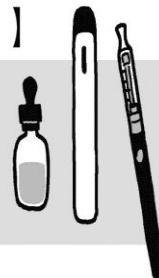
【加熱式タバコ】



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！

「健康教室 第 858 号 東山書房 より」

吸わない人にも



からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちようしていたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、



好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。