



令和5年度  
豊橋工科高校 全日制 保健室

GWも終わってテストやら何やら...  
疲れていませんか？私も疲れて、もう  
夏休みが待ち遠しい。しんどい時は、  
休んだり誰かに話を聞いてもらったり  
して、上手に自分の機嫌を取りたいね。



熱中症シーズンに備えて！

# 暑熱順化

体が暑さに慣れる(暑熱順化)と、汗をかきやすくなったり皮膚の血流量が増えたりして、体から熱を逃がしやすくなり、熱中症を防ぐことができます。

できているかどうかチェックしてみてください

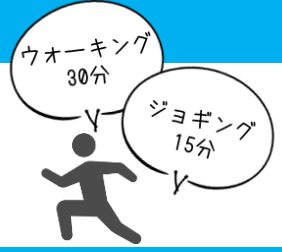
## シャワーだけでなく、湯船につかっている？

- 2日に1回以上は湯船につかっている！ 3
- 週に3日以上はつかっているよ 2
- 週に1,2日くらいは... 1
- 湯船につかることはほとんどない 0



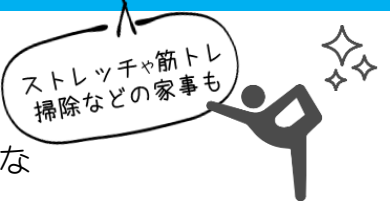
## 汗をかく運動してる？

- 週に5日はしているよ！ 3
- 週に3,4日はしているよ 2
- 週に1,2日程度かな 1
- 運動はほとんどしないよ 0



## その他の汗をかく行動は？

- 週に5日以上あったよ！ 3
- 週に3,4日以上あったよ 2
- 週に1,2日以上あったよ 1
- 汗をかく機会はなかったな 0



### 7~9点

暑熱順化できているかも！でも対策は忘れずに。

### 4~6点

複数の習慣で汗をかくことができます◎

### 3点

汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していこう。

### 1~2点

暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！

### 0点

暑さに慣れていません。暑くなる前に暑熱順化を！

参考  
日本気象協会HP

## 口腔セルフケアをレベルアップ

## 効率よく歯磨きするには。

歯ブラシは  
1ヶ月で交換

毛先が広がると歯垢除去率ダウン。雑菌の繁殖も...

軽い力で  
磨く

毛先が開かない程度の力で優しく小刻みに磨く。

うがいは  
1回

歯磨き剤のフッ素が口内に留まるように。

歯医者さんで定期的なプロケアを受けることも大切です。

クリーニングや歯石除去をしてもらうと、口の中がさっぱりしてとっても気持ちいいですよ

# 今月のセクソロジーを学ぼう

保健委員(3RA浪崎・松本/3RB稲垣・夏目)

#1  
恋愛って...  
難しいの!?

恋愛は人間関係のひとつです

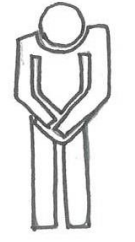
家族 友だち、部活やアルバイトの仲間とか

恋愛に興味があってもいいしなくてもいい、好きな人がいてもいいしなくてもいい  
慌てたり 無理なくいい 自分の思うままでいい!

セクソロジーを学ぼう アンケート結果

大事にしていること気をつけていること	されて嫌だったこと、やめてほしいこと
<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を思いやること</li> <li>・相手の気持ちを常に考える</li> <li>・ありがとうと言うこと</li> <li>・頭垢ぼん、などなど</li> <li>・言葉遣いに気をつけて話すこと</li> <li>・凄いいことは素直に褒める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無視、暴力、暴言、陰口</li> <li>・過度ないじり</li> <li>・体型をいじられる</li> <li>・物隠す、デマ情報流す</li> <li>・自分中心で考えていること</li> <li>・男のくせにOOだな!と言われたこと</li> </ul>

ご協力  
ありがとうございました



お互いにとって心地よい付き合い方を見つけることが大切だと思う!

心地よく付き合うためには、どんなことに気をつけたい?

相手を気遣おう ・親しい人にも礼儀を忘れない  
 ・嫌なことは相手に女嫌だと伝えよう  
 ・感謝を伝えよう  
 ・持っている感覚、考え方は人それぞれなのを忘れないようにしよう

「メッセージって何？」  
 「私」を主語にした表現のこと。これにより相手を非難せず自分の気持ちを伝えられる。  
 (例)「私は〜だと思う。」「私は〜に欲しいな」

まとめ、感想

今回、人間関係でうれしいこと、嫌なことについて調べて、人にはそれぞれいろんな感覚があることを学びました。そしてそれを口に出して伝えることが大事だと思いました。最近「メッセージ」という思ったことを相手に伝える心理学のテクニックがあるので活用してみたいかな。