

ほけん だより

令和5年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

久しぶりに映画を見たり、本を読んだりしています。感動したり、主人公と一緒にハラハラしたり、気持ちの変動が大きくて疲れました。でもなんだか、心地よいしんどさという感じ。



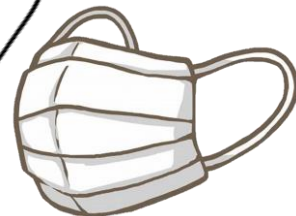
県内
全域

インフルエンザ警報 発令中



かぜ症状がある場合マスクを持参してください

保健室ではマスクや薬の配布は行いません。
予備も含め、必要なものは自分で用意してください。

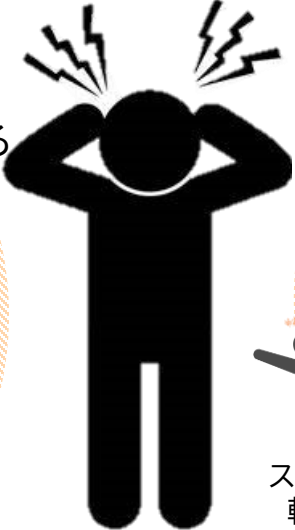
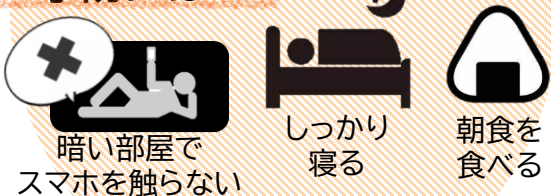


いや～な頭痛 ありませんか？

片頭痛

- ・ズキズキと脈打つ強い痛み
- ・光や音にわずらわしさを感じる
- ・吐気やおう吐を伴う
- ・2～72時間で回復する

予防には…



緊張型頭痛

- ・締め付けられるような痛み
- ・筋肉の緊張や精神的ストレスで痛みが出る
- ・30分～絶え間なく続くことも

予防には…



生活に支障を来たす場合は受診を。片頭痛には症状に特化した薬が処方されることも。

「ユースウィーク」で展示されます！

産婦人科医と気軽に話せる5日間！

YOUTH WEEK vol.3

ユースウィーク

日時：12月6日（水）～10日（日）

《平日》15:00～18:00 《土日》13:00～18:00

場所：まちなか図書館 3階 ティーンズスペース

対象：小学校高学年～大学生の男女

カラダやココロのこと…
月経や性感染症、避妊の知識…
病院に行くほどではないけれど、
ちょっと気になる。
そんな悩みを、産婦人科の医師に
相談できるイベント！

文化祭で保健委員が作成した
掲示物も紹介されます！
ぜひ行ってみてくださいね

今月のセクノロジーを学ぼう

保健委員(3E白谷・立元/3A田中綾・橋本/3U本庄・山崎)

文化祭でこんな展示物を作ったよ!!



しっかりと話し合って
決めよう!!
困ったら相談しよう!!

パートナーにできることは
妊婦さんの大変なことを
しっかりと理解し、サポート
することが大切だよ!!

飲む中絶薬が認可
されたよ!!
妊婦9週0日まで使う
ことができるよう!!

文化祭保健委員どうだったかな？



・思ったより重い
起き上がりが
きついな。
肩がこる。
下が見えない
距離感が分か
りづらい

Qいつ頃から心拍は分かる？
妊婦5週目頃からエコーで
赤ちゃんが見え、
6週目に入ると4～7mmくらいに
なりエコーで心拍による揺らぎが
確認できます。



担当保健委員より

思ったよりも
たくさんの方が来てくれて
準備ができて良かったです。

自分の胸を見て
もらって、実際に体験
しているのを見て人が
作ってくれた感じが
良かった。

妊婦の出産
の体験を、女性の
意見をしっかりと
聞かれました。

みんなが妊婦の
体験をしていて、みんな
華やかなと言っていた。
色んな人を知って、
この体験をきっかけに
したい。