

ほけんだより

令和6年度
豊橋工科高校 全日 保健室

GWも終わった5月、ちょっとしんどくないですか。(私はしんどい)今からすべてが通常モードなので、睡眠、食事を意識してしっかりと。たまには甘いもので自分を甘やかしちゃったりなんかして...

5 May

今から熱中症に備える!

本格的な暑さになる前に熱中症予防習慣をつけよう

お風呂、軽い運動、ストレッチなどで汗をかくて暑さに慣れる!

脱水サインを見逃すな!

喉が渇く前にこまめに水分補給をする習慣を!

親指の爪先を押して赤みが戻るまで3秒以上かかったら脱水かも

皮膚をつまんで元の形に戻るまで3秒以上かかったら脱水かも

6/6(1,2年)・6/20(3年) 歯科検診 検診中の暗号、どんな意味??

暗号に注意しながら検診を受けよう

ジー「G」「GO」 = 歯肉の炎症
歯ブラシやフロスで、歯と歯肉の間、歯と歯の間を丁寧に磨こう
歯肉が赤く腫れて出血も見られる
Gが重度、GOが軽度の炎症だよ

シー「C」 = むし歯
歯医者で治療の相談をしよう

シーオー「CO」 = 要観察歯
むし歯になりかけている! 歯医者で詳しく診てもらって。茶色い変色や白濁が見られるよ

数字は永久歯 アルファベットは乳歯
「8」は親知らずのこと磨きにくいので注意!

セクソロジーを学ぼう '24 ウェルビーイングを目指して

#1 ウェルビーイングって何?

セクソロジーって? 医学、生物学、心理学、教育など正しい研究や調査に基づいて蓄積された小生に関する科学的知識のこと。

ウェルビーイングって? Well being 身体的、精神的、社会的に満ちた状態 = 幸せに生きること!

「性」のいろいろな面を正しく知ること! ウェルビーイングのための知識を増やしてもらいたい!!

ウェルビーイング実現のために大切な考え方

* 「S R H R」 (性や子どもを産むことについて) (身体的、精神的、社会的に良好な状態であること) (性や生殖に関する健康と権利) (自分の意思が尊重され、安全な性生活や自分のセクシビリティを自分で決められる権利) とも知ろう

こんな言葉がSRHRをいばむ!!

- 中絶は人殺しと同じ
- 子ども/孫はまだ?
- ピルを飲むのは男の子だけ

* 「SRHR」と関連が深い言葉 「体の自己決定権」

プライベートゾーン (他人が勝手に見たら不快にしてはいけない部分)

でも... 本来は体すべてがプライベートゾーン
どこがプライベートゾーンでどこがそうでないのか、「境界線」を決めるのはわたし!!
境界線が守られない時は「No」と言っても相手の境界線も大切にしようね

わたしはわたしのも!! 体に誰がどのように触れるか全わたしに決定権がある!!

私はこの保健だよりを読んで、人々の偏見や自身がどうあるべきなのかということを考えました。ここに書かれている偏見は、最近まで私自身にもあったものだと、読みながら自分を恥じる気持ちをもたせてくれました。正確に、精確に。正しい知識と偏りのない賢明な意見をもつことの大切さを知ることができました。
保健委員 (3RA金子・小林/3RB小澤・加藤)