

とほけんだより 11月

令和6年 11月 7日
唐津青翔高等学校 保健室

赤獅子、青獅子、浦島太郎～♪みなさんが待ちに待った唐津くんちがありましたね。「最近一段と寒くなってきたなあ。もうすぐ唐津くんちか！」と毎年、寒さとセットの唐津くんち。雨が降ってしまい少し残念でしたが、楽しむことができましたか？唐津一大イベントが終わり、次は体育祭があります。体調を整えて体育祭に備えてください。

この時期は1日の間で気温差が大きいので、体調を崩しやすくなります。実際に「夜冷えたせいか喉が痛い。」「鼻水がとまらない。」「咳が出る」と保健室にくる生徒が増えました。肌着を調整したり、適度に運動をしたりして体を温かく保ち、体調管理を行いましょう。咳が出る場合はマスクを着けてくださいね！



10月22日（火）に、性に関する講演会がありました。講師は中野義文様にお越しいただき、「言葉力」について講話していただきました。

様々な焦点から考え、学びを深めることができたと思います。みなさんの感想から一部紹介します。

言葉の力はとても大切だと思った。私は思ったことをすぐに口に出してしまうのでそれを直して言葉の勉強をしたいと思った。言葉は花束にもナイフにもなるので、自分の言葉に気を付けて過ごしていきたい。

望まない妊娠をしないように自分のことを大切に、そして自分のことを大切に思ってくれる人を選びたいと思います。

親の思いなどを少し分かったような気がします。親がどんな思いを持って子どもを産んだのかが分かり、親に感謝しないといけないなと思いました。

講師の先生の実体験を聞いて、苦しんでいる人やつらい思いをしている人に「頑張れ」というような励ましの言葉よりも、「辛かったね」などの共感する言葉かけをすることが大切だと思った。

講話を聞いて、「私、僕はもうだめだ。」と言って何もしないより、何か目標を持って行動したい努力をすればできるようになるかもしれないので、諦め癖を直し、行動に移していきたいと思った。

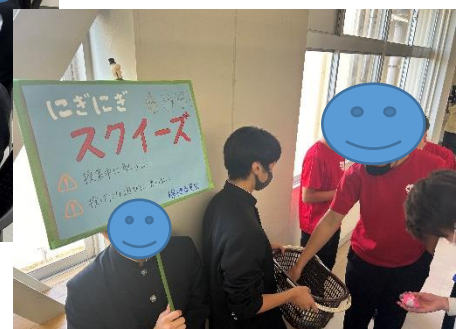
言葉の力がどれだけすごいのが分かった。花束になるような言葉を使えるように意識していきたい。看護系の仕事につきたいと思っているので、言葉の勉強をしてきたいと思った。

10月24日（水）青風祭（文化の部）で、生徒保健委員が手作りのスクイーズを配布しました。

事前に集まって、楽しくお喋りしながら作成しました☆

一つ一つ、丁寧に気持ちを込めて作っているの、大切に使ってくださいね！

作ってくれたみなさん、ありがとう(^_^)



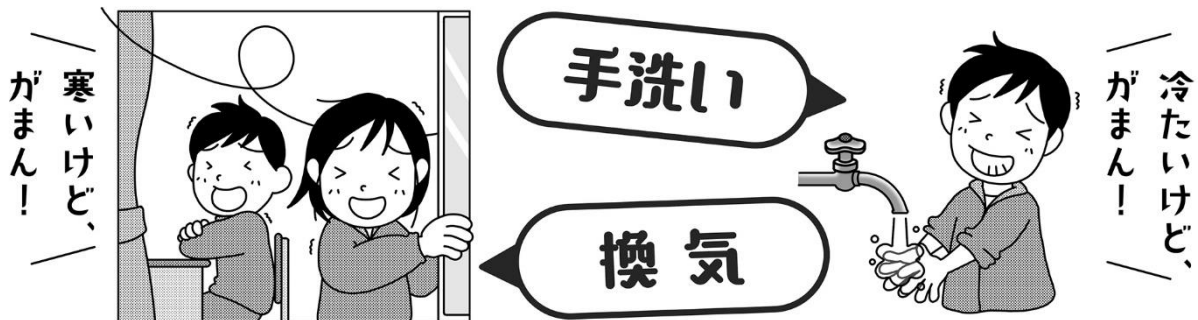
感染症に負けない体を作ろう

新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの流行季節となりました。重症化を防ぐためにも予防接種を受けましょう！

もう、お済みですか？



STOP コロナ・インフルエンザ



健康診断の歯科検診で受診が必要と言われていた生徒の皆さん。歯医者への受診は済みましたか？受診したら「受診報告書」を保健室に提出してくださいね。異常がなかった人も定期的に歯医者で検診を受け、いい歯を保ち続けましょう！



予防しよう！

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



まいにちは
毎日の歯みがきが
よぼう・対策の基本



すきらいせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける