

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和元年8月26日

まだまだ暑が続いています！熱中症に警戒しましょう！

こまめな水分補給はもちろんですが、しっかり朝ごはん（栄養）と十分な睡眠がとても大切です。夏季休業から学校生活充実型へ気持ちをきりかえて、体調管理で一緒に頑張っていきましょう。

熱中症？救急車？その前に…
とにかく早く冷やす！



自分で水分をとれない時は救急車

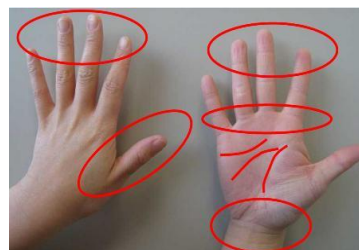
「食中毒注意報」のお知らせにご用心！

丁寧な「手洗い」を特に意識して健康管理！



「手洗い」は食中毒だけではなく、感染症予防の基本でもあります。右写真の赤線部（指先・指と指の間、親指のつけねから指先まで、手のひらの中央くぼみ、手首）は、最も洗い残しが多いところ。この部位は特に念入りをお願いします。

食事前やトイレの後は、必ず丁寧な手洗いを心がけましょう。



1年生対象にエイズ予防講話がありました。6月17日(月)実施

1年生の皆さんの感想及び印象に残ったことを一部紹介します。

- ☆ HIV ウイルスは簡単には感染せず、必要以上に恐れることはなく、HIV 感染者だからといってそれだけで全ての行動で差別をするべきではない事。しかし、絶対に防がなければならないことがわかった。正しい知識を身につけようと思った。
- ☆ 保健福祉事務所で AIDS が無料で検査できるとは知らなかった。HIV のことはあまり知らなかったが、今回の講話で知識をつけられたので良かった。
- ☆ HIV とエイズにちがいがあることがわかった。身近にウイルスがあることを知った。



演 題 「未来のあなたのために知ってほしい。」

HIV・AIDS・性感染症について

～正しく知ることが最大の予防法～

講 師 佐賀中部保健福祉事務所 保健師 宮地美亜 氏



講師の宮地保健師さんは、「有効なワクチンは、正しい知識を持つこと、関心をもつこと。」「『いつもと違う』がわかるためには『いつも』を知ることが大切。」また、「人間は性欲をコントロールする能力がある。」「あなたの考えで、言葉で、行動で、自分を大切に、相手を大切にすることができる。」と強調され、私たちもその重要性を理解することができました。

熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多くにとる



運動をするときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりこ
運動しない