

10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day October 15

保健だよ!



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和5年10月10日

朝夕は急に寒くなりましたね!

熱中症、食中毒、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザにご用心!!

寒暖差が大きいほどエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。十分な睡眠、しっかり栄養、温かい食べ物で体調を整え、寒暖差を考えて衣服の調節、喉の乾燥を防ぐ水分補給、手洗い、鼻呼吸、歯みがきを意識して実行し、感染症予防に努めましょう。



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

「SC (スクールカウンセラー) 講話」を9月7日(木)に行いました。



演題 「心の健康について考える」

講師 スクールカウンセラー 池田知子先生

池田先生から心の健康(メンタルヘルス)の状態を保つ方法を学びました。

心の健康はとても大切で、心のSOSサイン、ストレスはみんなにあるから放っておいていいかというところではないこと、つらい気持ちが続く場合、身近にいる人に遠慮せずに話してほしい。みなさんを助けてくれる人はたくさんいることを忘れないでほしい。つらい時、苦しい時、自分の言葉で話して信頼できる大人に助けを求めてほしい。伝え方は色々。話す、電話、手紙、メール等。自分の伝えやすい方法で伝えやすい人にメッセージを送ってほしいと語られました。

くみなさんの感想を一部紹介します。>

- どんなに努力していてもストレスや不安はあり、それ自体をなくすことはできないので、上手に向きあっていこうと思います。また、自分だけではなく、他の人達もいろんな悩みをかかえて生活しているんだなあと思いました。これからは親や担任の先生など、周りの人に何でも相談しようと思いました。
- ストレスは誰でも感じることで、自分一人がストレスを感じるわけではない事がわかりました。適度なストレスは精神の発達に役立つことがあることをはじめて知りました。ですが、ストレスをため込みすぎることは良くないことがわかりました。これから、ストレスがたまったら適度にストレス発散をし、ストレスをためこみすぎないようにしていきたいです。
- 今日、実際に講話を聞いて感じたことは、日々色々なことを行っている時、どこかしらストレスを感じていることはあり、誰にでもストレスはあるのだと知り、いろんな自分に合ったストレスの解消を探し、今後からやっていこうと思った。



「性に関する指導講話」を9月25日（月）に行いました。



津上先生は、妊婦体験（ペットボトル 8 リットルの水を入れたリュックを抱えエプロンをかけたジャケットの着用）を生徒 6 名に体験させ、妊娠中の生活、母親（妊婦）の大変さ、命の重み、命のつながりを教えてくださいました。穴を開けた折紙をもらい、その穴から見える光を受精卵の大きさに例え、命の始まりを気づかせてくれました。



受精卵から赤ちゃんになるまでの様子をパネルで紹介、赤ちゃんの心音を聞き、動画を見ながら、なぜ



演題 「性について一緒に勉強しましょう」
講師 医療法人輔仁会 内野産婦人科（佐賀市）
助産師 津上泰子先生

妊娠するのか、10代の人工妊娠中絶が女子に与える影響、避妊、性感染症、望まない妊娠を避ける方法等多くを教えてください、最後に、津上先生は「愛する事、命をかけること、相手を笑顔にすること、どんな時でも笑顔にしてあげること、自分を大切にすることを忘れないでほしい。正しい知識を持って行動してほしい。妊娠の大変さを知ってほしい、命を懸けてお母さんになってくれたことを忘れないでほしい」と願いをこめて語られました。

みなさんの感想を一部紹介します。>

- 僕はこの世に生まれてこれて、良かったと思います。何億もの精子の中の1つに選ばれ、卵子に合体し、選ばれたおかげで、今、僕がここにいます。これからも自分の命を大切に、今まで支えてくれている周りの人に感謝をしながら、元気に学校生活を送りたいと思います。
- 今日の講話を聴いて、僕は、自分と相手を大切にしていこうと思いました。僕を産んでくれたお母さんに感謝をしたいと思いました。妊婦の体験をしたけど、あんなに重いとは思いませんでした。それなのに、お母さんは、洗濯物とか、家のことをしていたのは本当にすごいと思いました。将来、自分の奥さんが妊娠している時は、お手伝いをいっぱいしようと思いました。今日の講話はとて面白い話でした。自分が子どもを持つと、とても大変なのがよくわかりました。
- 今回の話や妊婦の体験をして、性行為の話や避妊の話、そしてお母さんの大変さを知ることができました。今日体験を行って1日でもきついのにお母さんは数ヶ月生活をして本当に大変だと思います。お母さんには本当に感謝しています。後、僕も今後そういう行為がある場合、十分気をつけながら行うようにしたいと思います。また、わからない事があったら相談しに行こうと思いました。

