



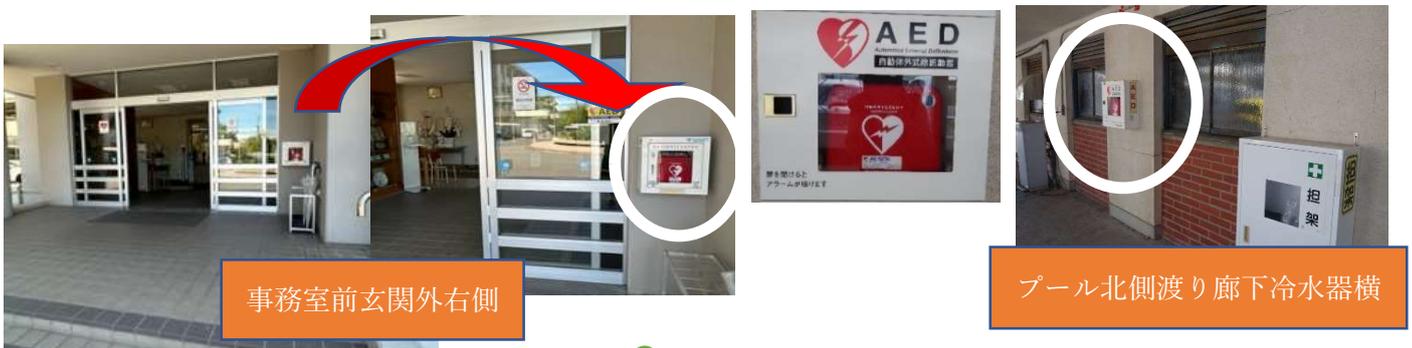
佐賀工業高等学校・定時制  
保健厚生部  
令和7年9月

夏季休業が終わり、授業がスタートしました。みなさんどのような夏季休業でしたか？お家でゆっくりした人、アルバイトを頑張った人、旅行に行った人など…たくさんの思い出が増えているといいと思います。

まだまだ暑い日が続きます。水分・睡眠・食事をしっかりとって熱中症や感染症、体調不良にならないように気を付けてください。生活リズムを元に戻しながら、楽しく学校生活を送りましょう！

### 🚒 9月9日は救急の日 🚒

佐賀工業高校にある2つのAEDの場所をお知らせします。万が一に備えて場所を覚えておきましょう。



～ストレスへの対処～  
7月2日（水）

本校のスクールカウンセラー  
池田知子先生

ワークシートを用いて、自分自身がつらい気持ちのときや友達がつらそうにしているときにどのように対処しているかを振り返ることができました。また、ストレスへの対処法について考える良い機会となりましたね。信頼できる人に相談すると心が軽くなったり、気持ちが前向きになるなどの経験があるかと思います。一人で抱え込まずに相談できる人に相談してくださいね。また、自分の好きなことや関心があるものに触れ、上手にストレスへの対処を行いましょう。

池田先生には月に1回程度学校へ来ていただいています。何か気になること、相談したいことなんでもいいですので面談を希望する方は担任や保健室までお知らせください。保護者等の面談も可能です。**9月の来校日は24日（水）**です。

#### 【生徒の感想一部紹介】

- ◎自分がつらいときやうまくいかないことがあれば話しやすい友達などに相談して一人で抱え込まないようにしようと思いました。逆に友達など周りの人がつらそうにしているときは自分から助けたいと思いました。
- ◎適度なストレスは逆にあったほうがいいことを初めて知れた。自分がつらくなったら周りの人に相談して周りの人がつらそうだったら積極的に声をかけようと思った。
- ◎生活の中でストレスを感じることもあるが、これからも相談やゲームなどの気分転換をしながら頑張ってストレスの対処をしようと思う。
- ◎心理的ストレスを抱えているときは正常な判断ができないので、誰かに相談などをして心を正常な状態に回復させることが大切だと思いました。

～エイズ予防講話～

7月14日(月)



講師：佐賀中部保健福祉事務所 健康推進課 感染症対策担当 技師(看護師) 稲毛 佳織 様

HIVに感染したらどうなるのか、感染しないための予防法、検査方法、その他の性感染症、多様な性、性暴力・性被害など盛り沢山の内容で講義していただきました。また、「自分の健康な体に関心をもってください」「自分を大切にしてください。自分自身のこととして自分も相手も大切にしてください。」と伝えていただきました。

### 【生徒の感想一部紹介】

◎HIVやエイズについてよく分か

っていなかったのが知れてよかったです。完治はできないが早期発見が大事だと思いました。

◎性感染症にかかると相手に迷惑をかけてしまうので、絶対に検査や予防をしないといけないと感じました。

◎HIVは性行為によって感染し、予防はコンドームを使うことが有効であることが分かりました。性感染症に感染した疑いがあれば、無料で保健所で検査ができることを知ることができました。もし性行為をすることがあればしっかり予防をし、性感染症にかかった疑いがあればすぐに保健所で検査しようと思いました。

◎HIVに感染してもすぐに気づけず長い間潜伏をし、発症したら大変になるということを知りました。



“レッドリボン”

あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージを込めたシンボルマーク

9月1日は防災の日 <災害が起こってからでは遅い！しっかり準備しておきましょう>

### 避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

### 必需品

眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

### 水と食料

支給まで  
時間がかかることも。  
最低三日分×家族分の  
水と食料を

### 貴重品

現金など  
避難生活の継続、  
生活の立て直しに必要なもの

### 情報収集ツール

ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの

### 応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

### 避難時に使うもの

ヘルメットなど、  
避難先までの移動を  
サポートするもの

／  
おうちの  
人々  
と



## 非常用持ち出し袋を確認!

**す** ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。



# 9月の予定

- ・性に関する指導講話  
9月8日(月) LHRの時間
- ・秋の身体測定、視力再測定(対象者)  
前期期末考査期間中 保健室で行います