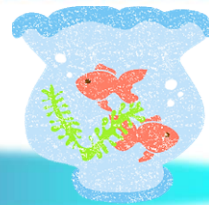


# 保健だより 8月



## 生活リズムチェックはできましたか？



夏休みに入る前に「生活リズムチェック表」を保健だよりとして配布していましたが、毎日きちんと熱を測って、記入することはできましたか？

「毎日、自分で自分の健康状態を確認する」よい習慣が身につくための取り組みなので、できなかった人は今日からでも毎朝鏡で「顔色はどうか」「よく眠れたか」「食欲はあるか」などチェックしてみましょう！顔を洗う、歯を磨く「ついで」でいいのです。

「今日の自分はイケてる？」容姿だけでなく健康面も整えて一日を始めましょう！

## 知っていますか？「生理用品無償配置」

市庁舎や小中学校のトイレに生理用品を無償で配置するニュースを聞いたことはありますか？中には「男子で生理もないのに、知ってるはずないだろう」と思う人もいるかと思いますが、実は近年「生理の貧困」は社会問題化しているのです。経済的理由で生理用品を購入できないなどの課題が厚生労働省のネット調査で明らかになったそうです。

それに対し、日本国内では試験的な取り組みが始まっていますが、世界ではすでに取り組みされており、スコットランドでは無償提供を自治体などに義務付けされているそうです。

今年、佐賀県下の高等学校でも生理用品配置事業が始まり、本校では全日制で7月より女子トイレに設置されました。（定時制では以前より無償で保健室にてお渡ししています）

手洗い場に設置されている生理用品は、もちろん定時制の生徒も利用可能です。ただし、一人で一度にたくさん取ったり、少なくなっているのにそのままにしたりしないでください。

（そんな時は保健室に気軽に教えてくださいね）

できれば生理用品の残りが少ない時は、養護教諭に声をかけてもらえたらとても助かります。せっかくの事業、みんなが気持ちよく使えるように、マナーを守ってくれるようお願いします。また「自分には関係のないこと」と思わず、この事業が行われた背景や意義に思いを寄せてもらえたらと思います。社会が抱える諸問題にみなさんが困らないようにしたいものです。



熱中症予防のため、8月からも給食室前の掲示板に「熱中症予防運動指数」を計測して掲示します。

こまめな水分補給も忘れず、「行動基準」をよく読み熱中症にならないように気をつけましょう！



