

Healthy Now



2018. No. 3

福島商業高等学校 保健室

長かった夏休みが終わりました。みなさんにとって充実した夏となったでしょうか？

今日から2学期、夏の疲れをとるために3食きちんと食べる、質のよい睡眠をとるように心がけ、早く生活リズムを整えましょう。

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
 ...といきたいところですが、ダルい、眠い、という声もちらほら...
 夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く調整しましょう。



◆ 甲状腺検査が行われます ◆

甲状腺検査は東日本大震災に伴う東京電力福島第一原発事故を踏まえ、子どもたちの健康を長期に見守るために行っている検査です。今年本格検査（検査4回目）の実施年となりますが、みなさんが検査を受けやすいように、在籍する学校を会場として甲状腺検査を行います。（甲状腺検査の詳細内容については、6月に福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センターから対象生徒の家庭に配布されているお知らせをご覧ください）

検査日時：8月30日（木）

1校時から授業と並行して行います。

検査会場：福島商業高校 FCホール

服装：学校指定の運動着

自分のクラスの順番や移動開始時間を確認して、遅れないようにFCホールに移動してください。

29・30日はトラックが出入りしますので注意してください。

福商を会場とする検査日はこの日だけとなりますので、欠席しないようにしてください。なお、当日欠席や部活動の大会等で公欠となった生徒には、甲状腺検査についての問い合わせ先が記載されたおたよりを配付します。後日、各家庭で県立医大 放射線医学県民健康管理センターと日程・検査会場の調整をしてから、医療機関等で検査するようになります。

◆ 1年生を対象に保健講話が行われました！！（7月3日） ◆

内容「知っておきたい性教育講座 ～高校生の恋愛について考えよう～」

高校生になれば異性への関心が高まり、恋愛感情が芽生えるのは自然なことです。一方で、私たちの身近に起こっている性の問題として性感染症や望まない妊娠（H28年福島県の10代人工妊娠中絶実施率は全国ワースト14位）などがあります。

今回の保健講話では、①思春期の男女の心と体の違い：特に中高校生では異性の体に触れてみたいという接触欲に差がある（男子＞女子）こと②性感染症や望まない妊娠を避けるために③高校生の男女交際：目的を持った高校生活を送り、性の関係を急がず心と心のつながりを大切にしていけること、お互いの存在や考えを尊重しあうことが大切であることを学びました。

●感想を紹介します。

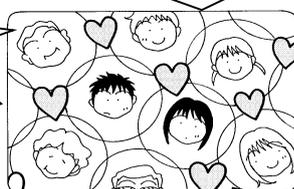
福島県の性に関する現状が良くないことを知り、おどろきました。

性感染症の自覚症状が出にくいというところが怖いと思った。

今まで聞いたことがある避妊法でもウソが多かった。将来、気をつけたい。

思春期だから異性に興味があるのは仕方ないけど、相手の嫌がることをしてはいけないと思うので、つき合う時はお互いに相手の事を考えられる関係になりたいと思った。

男子と女子では異性への接触欲に違いがあることがわかった。違いを理解して、相手の体や考えについて大切にして過ごしていきたいです。



嫌われるから・・・と相手に流されるのではなく、嫌な時ははっきり伝えることが大切だとわかった。

将来のために覚えておきたい

○性の関係を持つときの大原則○

男子は彼女の身体を大切にすることを真剣に考え、責任がとれる行動をとりなさい

女子は自分の身体に責任を持ち、自分の身体を大切にできる人間になりなさい
(自分の考えを相手に伝えることも大切)

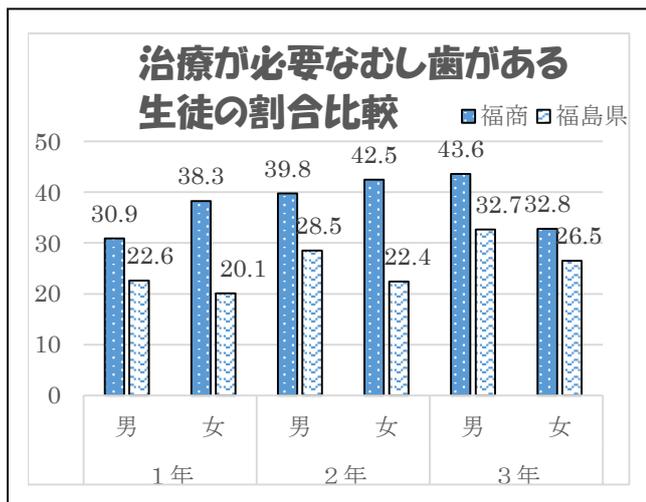


「知っていますか？ 男性のからだのこと 女性のからだのこと」

男女の心や体のこと、性に関する悩みQ&Aが載っています。保健室にあります。いつでもどうぞ・・・

◆ 定期健康診断の結果から ～むし歯～ ◆

福商は下のグラフのとおり、むし歯を持っている人の割合が県平均と比べて多く（福商はH30、福島県はH29のデータ）、毎年同じ傾向が続いています。



なぜ大切？むし歯の治療

資格取得や部活動で頑張っている福商生にとって、身体を健康に保つことは、自分の目標に向かって頑張るための土台作りとなります。学校生活を健康に過ごすことはもちろんですが、3年生はこれから**就職・進学に向けて**、1・2年生は**部活動で力を発揮するため、修学旅行を楽しく過ごすため**にも大切です。



疲れが溜まった時にむし歯が痛む・・・これはよくあること。日頃練習を一生懸命頑張っていたのに、大事な大会でむし歯が痛み、本気出せなかったらとっても残念・・・

治療していない人はまず歯医者さんに予約を！早く治療を始めれば、数回の通院で治療が終わります。

◆ 治療・検査済みの報告をお願いします！ ◆

1学期に行った視力測定や歯科検診の結果、受診が必要な人には受診のお勧め用紙を配付しています。夏休みに治療や検査が済んだ人は、保健室までお知らせください。