



熊本市立武蔵中学校
保健室 NO.10
文責 郷千奈津

早いもので、2月が終わろうとしています。3年生は、残り約1週間で卒業となります。思い残すことなく武蔵中学校を旅立ってくれると、とても嬉しいです。また、1・2年生も次の学年の0学期として、新しい学年を気持ちよくスタートできるようにしっかりと準備をしておきましょう。

花粉の季節となりました！

今年は、各地で季節外れの暖かさとなったため、スギ花粉の飛散開始が例年よりも早いところが多くなったようです。花粉症は、勉強や運動に集中できなくなったりと、日常生活にも影響が出てきます。自分の症状に合わせて対応を考える必要がありますので、お薬が必要な人は、早めに準備をしましょう。

こんな症状出ていませんか…？



くしゃみ 鼻水 鼻づまり 目のかゆみ

1985年までは、まれな病気でしたが、今や2人に1人が発症すると言われてるのが、この「花粉症」です。また、去年は花粉症の症状は一切なかったのに今年突然症状が出始めた、ということもあります。

対策を早めに！

- マスク・帽子・メガネ
- ツルツルした素材の服
- 花粉情報のチェック
- 花粉を払い落とす
- 手洗い・うがい
- 洗顔

こんな日は花粉が多くなります



晴れていて 気温が高い 風が強く 乾燥している 雨上がりの 次の日

2/26(月) 性に関する講話がありました！

先日、1・2年生へ向けて「性に関する講話」を行いました。講師の先生に、福田病院看護部の片平起句様をお呼びして、40分程度の講話をしていただきました。どの内容も、生徒の皆さんにとって多くの学びがあったものだったのではないのでしょうか。少しだけご紹介します。

「思春期の皆さんに伝えたいこと ~互いの心と身体を大切に生きていこう~」

① 性とは

性 → 心 + 生きる

性教育は、心育て
"いのち"の教育

② 生命誕生

◇ 妊娠前からの準備 (中学生の時期から意識しよう！将来に繋がります) ◇

- ・規則正しい生活 (適度な運動と睡眠)
- ・健康的な体重を維持 ・1日3食バランスの取れた食事
- ・女性は葉酸を積極的に取る (不足すると胎児の神経系の発達に影響)
- ・歯の健康 ・性感染症を予防、治療
- ・男子はおたふくかぜにかからない、または抗体を持つ
- ・予防接種を受ける (風疹、インフルエンザなど)
- ・禁煙、受動喫煙を避ける ・過度の飲酒をしない

③ 10代で妊娠したら

出産

子どもを産み育てる覚悟はある？
相手の気持ちも同じ？安心して育てる家庭は？
経済的に自立している？子育てを手伝う人は？

妊娠

人口妊娠中絶

「望まない妊娠」をしてしまう前に、自分の行動をよく考えることが大切です。

福田病院「中高生妊娠相談」専用窓口

18歳までの方 (中高生等) が対象です

原則 初診料は無料です

健康保険証がなくても良いです

最後に紹介していただきました。
「生理が来ない」
「妊娠したかもしれない」
「誰にも言えない」
など、身体のことの相談に応じてくださいます。