

保健だより 9月



令和4年9月26日
十和田高校保健室 No.6

2学期が始まり、1か月が経過しました。夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出て体調を崩していませんか？夏休みを経て生活リズムが乱れていませんか？最近、朝晩と昼との気温差が激しくなってきました。10月には2年生の修学旅行、11月には球技大会を予定しています。全力で楽しむことができるように、学校生活に支障が出ないよう体調を整えていきましょう！

がん教室を実施しました

9/1(木)6時間目 NPO 法人キャンサーサポート福岡さんに「がんについての講話」をしていただきました。日本のがん罹患率、がんにならないためにはどのように生活していけばよいのか、早期発見・早期治療の大切さ、また「命の大切さ・時間の大切さ・人のあたたかさ」についても教えていただきました。

【生徒の感想】

がんになったら終わりだと思っていました。でも働いたり勉強したりしながら治療できると知って少し安心しました。

生きたくても生きられなかった人のぶん、両親からもらった人生を思う存分楽しみたいと思いました。

2人に1人が罹患すると知りました。家族にも検診を勧めたいです。



性教育講座を実施しました



9/7(水)6時間目いけがみレディースクリニック池上俊哉先生に「性について知ってもらいたいこと」の講話をしていただきました。性の多様性や高校生として知っておかなければならない性のリスク等についてお話いただきました。

さまざまな「性」

- 社会には男女の2つの性だけでなく、様々な「性」を持つ方がいます。
- 男性・女性と明確に分けられるものではなく、一人一人異なります。
- お互い、その違いを尊重することが重要になります。

体の性別 身体的な特徴や生物学的な性別をいいます。	性自認 自分の性別をどう思うかをいいます。必ずしも男女の一方に限定されるわけではありません。
性的指向 誰を好きになるかをいいます。	性表現 性別らしい服装や音楽、言葉遣いなどをいいます。

Ikegami Ladies' Clinic

性の多様性LGBTについて。大切なのは「違いを尊重」すること。「普通は」「当たり前」など偏った考え方は・・・

BMIについて。誤ったボディイメージを持っていませんか？

$BMI = (\text{体重 kg}) \div (\text{身長 m})^2$
で計算してみましょう！

「BMI」って知ってるかな？

●BMI: Body Mass Index

$BMI = (\text{体重 kg}) / (\text{身長 m})^2$

やせ ~ 18.5 ~ ふつう ~ 25 ~ 肥満

44.4Kg

60.1Kg

BMI=22...健康体重 52.9Kg

Ikegami Ladies' Clinic

スクールカウンセラー来校予定



10/17(月)・11/21(月)・12/19(月)・1/23日(月)

時間や申込希望などお気軽にお問い合わせください。生徒は保健室に直接保護者の方はお子さんを通じてか直接担当までご連絡ください。

【担当】

養護教諭 石郷岡茜音

TEL 0186-35-2062