

Health Care News 8月

上宮太子高等学校 保健室

みなさん、夏休みはいかがお過ごしでしたか？普段以上に勉強・部活に励んだ人、やっと一息つけた人、それぞれいると思います。2学期からも、元気なみなさんに会えるのが楽しみです！

まだまだ厳しい暑さが続きますので、熱中症をはじめ、虫刺されや食中毒など、夏の健康問題に気を付けて過ごしましょう！

8月1日～31日は
食品衛生週間

9月1日・2日は
上宮祭！！！！



あつあつ提供！すぐ食べる！

上宮祭では飲食模擬店が出店されます。食品衛生を十分に注意し、食中毒を防ぎましょう！



販売する側

- 決められた通りの保存方法(冷蔵・冷凍)、調理方法を守る
- 小麦粉や肉を使う食品は、中心部まで確実に火を通す
- 出来たてあつあつを提供する
- 手指衛生、マスク着用に留意する
- 体調不良の場合は調理等に携わらない



購入する側

- 商品に異常がないか確認する
- 放置しないですぐ食べる
- 食物アレルギーに注意する

養護教諭の研修

黒川伊保子さん(人工知能研究科、脳科学コメンテーター)に教えていただいたことの中で、みなさんの役に立ちそうなことを抜粋してお伝えします！

脳を育てる黄金ルール 1.早寝 2.早起き 3.朝ごはん 4.適度な運動 5.読書

○意欲・幸福ホルモン **セロトニン**の分泌量を増やすためには、朝起きたらカーテンを開ける。

(網膜が朝日の刺激を受けるとセロトニンが分泌される)



セロトニンの効果:集中力・記憶力をキープする。脳の働きを活性化する。睡眠の質を上げる。

○睡眠誘発ホルモン **メラトニン**の分泌量を増やすためには、22～2時の間は寝ておく。

(網膜が暗さを感じると分泌促進される)



メラトニンの効果:入眠しやすくなる。睡眠の質を上げる。よく眠れることにより学習の定着力を上げる。



・日没後、照明を暗めにする

本来なら体より遅れて眠りにつく脳を、できるだけ早く寝かせる

・お湯に浸かる(足湯でも可)

体表が40℃を超えると脳内深部温度が下がり、脳神経回路が沈静化して眠くなる



・睡眠習慣を作る (例:ストレッチをする。温かいミルクを飲む。)

脳が「この行動をされたということはもう寝る時間だ」と学習する



でも忙しくて22時に寝られない...

生命の教育 感想

7月21日 本校にて養護教諭より生命の教育を行いました。

たとえ交際相手だとしても、触ったり手を繋いだりするのは同意がないとしてはいけないと分かったので、自分も気をつけようと思いました。

性感染症がとても怖かった。今までは自分に関係のないことだと思っていたが、かなり身近で起こっていることだと知った。

赤ちゃんがおなかの中にいるときの映像を見て、命の神秘を感じました。

自分の何気ないことがデートDVにつながる可能性があることを知れた。

命の大切さや性との関わり方についていろいろ知ったので、これからも自分を大切に、友達ともお互いを気かけながら接していこうと思った。

1人の子が生まれるために様々な人が協力しているということを感じ、とても感動した。子どもを連れてくる人が困っていたら、助けに行くことも大事だと思った。

生と性の問題を防ぐには、このように正しい知識を取り入れ、自分のこととして考えることが必要です。情報を取捨選択できれば SNS も立派な情報源です。現状を知り、自分はどうか行動するか考えてみましょう。

バイバイ bai-doku

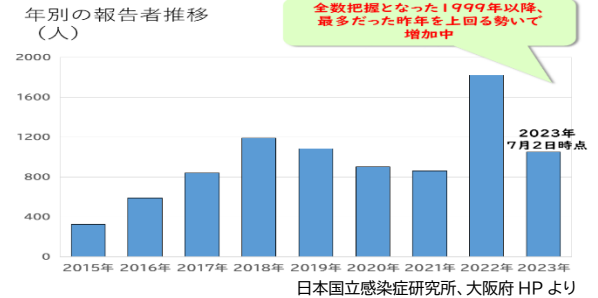


検査についてはWEB サイトから
大阪府梅毒情報

大阪府の第2四半期(2023年7月2日)までの年間梅毒累計報告数は **1027例**！

これは過去最多を記録している2022年の第2四半期時点の報告数715例を上回る、最悪のペースです…。

梅毒は主に粘膜や体液で感染します。症状は、性行為から約3ヶ月までの1期では、できもの(陰部や口に、3mm～3cm大)ができるのみで、感染に気づきにくいのです。大切なことは、早期発見・早期治療、自分を疑って検査を受けることです。各保健所やchotCAST(大阪検査相談・啓発・支援センター/大阪市中央区)で無料・匿名で検査が受けられます。



「アフターピル(緊急避妊薬)」について

厚生労働省は6月26日、試験的運用として、アフターピルを今夏頃から一部薬局で処方箋なしで販売することを決定しました。アフターピルは、性行為から72時間以内に服用することで妊娠を防ぐことに役立つ薬です。現在、アフターピルを手に入れるには産婦人科・婦人科を受診し、処方してもらう必要があります。避妊に失敗した時や性被害にあった時に妊娠の成立を防ぎます。性行為からできるだけ早く服用することが効果的です。

もしも、性被害にあった時などの為に覚えておいてください！まずは信頼できる大人に相談し、できるだけ早く対応しましょう。

性暴力被害者に24時間態勢で対応し、心と体のケアを提供する全国初の支援窓口

性暴力救援センター・大阪SACHICO
24時間ホットライン 072-330-0799