

平成最後の年末がやってきます。今年はどうな一年でしたか？空気が乾燥し風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。規則正しい生活リズムを崩さないことが予防につながります。元気に冬を過ごせるように心がけてください。

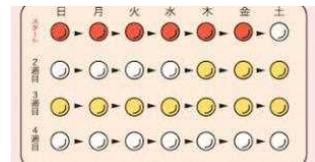
性教育講演会を実施しました！



10月26日に思春期保健相談士の中谷奈央子さんを講師に迎え、1年生を対象に性教育講演会を実施しました。感染症やセクシャルマイノリティー、男女の気持ちの違いについて等盛りたくさん話をさせていただきました。その後の質問でピルに関して知りたいという意見があったのでここで紹介します。

Q. ピルとはどんなものですか？血栓症になると聞いたのですが？

A. ピル(低容量)は2種類の女性ホルモンが含まれており、その働きで排卵を抑制します。排卵を抑制することで避妊効果を得られます。そのほかに、月経痛の軽減、ニキビの治療等を目的として使用することもあります。血栓症が起こるといふ副作用についての質問もありました。



血栓症のリスクはわずかながら高まることがあります。妊娠中に自然に起こる血栓症のリスクが年間1万人あたり5~20人、出産後12週間では40~65人に対し、ピル服用者では3~9人程度なので、高いリスクではないと言えます。血栓症をおこしやすい原因(タバコ、加齢、高血圧など)がある人は、飲まないほうがいい場合もありますが、そうでない人は必要以上に恐れる必要はないと思います。処方してもらうには受診し、最初に問診や血圧測定などがあるので、その時に医師に確認してください。

| ピルのメリット | ピルのデメリット |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ100%の避妊率 ・月経痛や量、ニキビが軽くなる ・月経の時期を調整できる ・やめたいときにやめられる | <ul style="list-style-type: none"> ・お金がかかる ・定期検査が必要 ・飲み始めは頭痛や吐き気等の副作用があることも(1~2か月で消えることが多い) |

講演会についての保健通信を川越高校のホームページにアップしてあります。その他の質問に答えたQ&Aや他の情報もたくさん掲載されています。また見てみてください。

冬の健康のために 生活を振り返ろう

| | | | |
|-----------|----------|------------|-------------|
| 心当たりはない？ | 夜ふかし | 好き嫌い | 手洗いをしない |
| これからその調子！ | 早寝 | 何でも食べる | しっかり手洗い |

冬休みには歯科医院を受診しましょう！

今年の歯科検診で、195人に虫歯があり歯科医院を受診するように通知をしました。

11月末の時点で受診報告書の提出数が61人です。31%の人しか提出をしていません。

受診し治療は行っているのに用紙が未提出なのか、まだ一度も受診をしていないのか分かりませんが、もし后者なら速やかに受診することをお勧めします。歯の疾患は放置していても治癒することがありません。悪化してしまうと治療も時間がかかってしまいます。

部活や勉強に忙しい毎日だと思いますが、冬休み中に時間をとって、ぜひ自分の体のメンテナンスを行ってください。未提出の人は保健室まで提出をお願いします。



保健室来室状況(11月)

| | 病 気 | け が | 合 計 |
|----|-----|-----|-----|
| 1年 | 45 | 21 | 66 |
| 2年 | 38 | 13 | 51 |
| 3年 | 8 | 5 | 13 |
| 全体 | 91 | 39 | 130 |

* 相談は病気に含みます。

11月の1日平均来室人数は 6.1人でした。

★12月★
スクールカウンセラー来校予定日
 12月7日(金) 12月14日(金)
 12月21日(金)

時間：13:00～18:00

相談時間は1人1時間以内

予約は担任または保健室まで

TEL 059-364-5965

* 予定は変更することがあります

このマークを知っていますか？



何を表した
マークでしょうか？

- ① 車の運転ができる人のマーク
- ② 献血ができる人のマーク
- ③ 援助や配慮が必要な人のマーク

これは「ヘルプマーク」と言って、義足や人工関節を使っている人や、障害や難病がある人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。

なので、正解は③。

障がいとは、目に見えるところに限りません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。

このマークを見かけたら、席をゆずったり、困っていたら声をかけるなど思いやりのある行動を。



スポーツ振興センターの手続きを忘れずに！！

授業、部活動、登下校中、等の学校で起こったけがで、病院を受診し窓口で1,500円以上のお支払いがあったときは災害共済給付の対象になります。手続きが必要ですので保健室までお知らせください。また、未提出の書類を持っている人は提出をお願いします。疑問、質問あれば保健室までお問い合わせください。

ちがこまっていますか？



ストレッチでけが予防

