

# ほけんだより 7月号

能勢高校  
保健室

早いもので、期末テストも終わってもうすぐ夏休みです。これからいよいよ夏本番です。今年の夏は例年に比べて少し暑いようです。また、今年は去年以上の節電が求められています。早寝早起き、バランスのとれた食事、質の良い睡眠、で暑さに負けない身体をつくって元気な夏を過ごしましょう。

## 1年生の性教育講演会がありました

思春期の問題をテーマにボランティア活動をされている団体「ハートブレイク」から助産師の前田智子先生に来ていただき1年生の産業社会と人間の時間に性教育の講演会を行いました。5限目は性器の名称や仕組みなどを布製の模型を使って分かりやすく説明していただき、6限目は「好・恋・愛」の違いや性感染症、エイズのお話をしていただきました。（講演の様子はホームページでも見られます。）

みなさんは「好・恋・愛」の違いを覚えていますか？ポイントは「心」です。前田先生からは「好」は心がなく、異性ならだれでもいいという付き合い、「恋」は下心があり、自分中心の付き合い、「愛」は真心のある、自分だけではなく相手のことも考える付き合い、とのお話がありました。自分の付き合いを考えてみてください。真心をもった付き合いができているのでしょうか？自分の心と相手の心は違うものです。相手の立場だったらどう思うかな、相手にとって嫌なことじゃないかな、といったことを考えながら付き合いしてほしいと思います。

これから夏休みにむけて自由な時間が増えてきます。自分たちの行動がどんなことを引き起こすのか、行動の前にたちどまって考えてほしいと思います。前田先生がおっしゃられていましたが、1度の性行為でも妊娠、性感染症感染の可能性はあります。1番の避妊方法、感染予防は性行為をしないことです。夏休みの間に性のトラブルで悲しい思いをする人がいないことを願っています。

もしも、困っていることがあるときは、1人で抱え込まずに誰かに相談してみましよう。保健室でもききますので声をかけて下さいね。学校の先生には話しにくいという人はハートブレイクの相談窓口も利用してみてください。

### ハートブレイク

電話相談（平日 16:00~19:00） 06-7540-6489

メール相談 [nayami-119@nike.eonet.ne.jp](mailto:nayami-119@nike.eonet.ne.jp)

思春期のころやからだ、性の相談を受け付けてくれています。

## 誘惑に負けないで、薬物・喫煙・飲酒はダメ！！

「1度くらいなら…」と思う気持ちに負けないでください。1度が2度、2度が3度とだんだんやめられなくなってしまいます。夏休みの前にもう1度、「麻薬、覚せい剤には絶対手を出さない！」、「酒・煙草は20歳になってから！」ということをしっかり自分に言い聞かせて下さい。

### もしも誘われることがあったら、なんとしても断りましょう！

飲酒や喫煙、薬物の使用を勧められたら、きちんと断れますか？場面を想定してどう断るか考えてみましょう。

**薬物** 「1回くらい大丈夫！楽しくなろうよ！」 どうやって断る？

例) ・1回でもやめられなくなるって聞いたよ。 ・体力がおちるからいやだよ。

**喫煙** 「友達なら、1本つきあってよ」 どうやって断る？

例) ・ぜんそく気味だから、ダメなの。 ・家族がにおいに敏感だからばれちゃうよ。

**飲酒** 「もう大きいんだから、1杯くらい平気、平気」 どうやって断る？

例) ・両親と約束しているから、飲みません。 ・見た目ほど、大人じゃないので…

断るときは、キッパリとした態度で、「したくない」という意思が伝わる言葉で断る。しつこく誘われる場合は、話題をそらしたり、その場から離れるようにしよう。

## 保健室からのおねがい

### ・視力、歯科の治療をしましょう

視力の低い人、虫歯のある人、歯肉の状態が悪い人には治療勧告を渡しています。特に、虫歯は放っておいてもなおらず、痛みは増していきます。2年生は修学旅行先で痛みが出ないように、3年生は進学・就職に間に合うように、時間のある夏休みのうちに歯科医に行きしっかりと治療しましょう。治療を受けた場合には治療済証を提出してください。

### ・病院受診をしましょう

頭が痛くなりやすい、咳が長引いている、手や足の痛みがひかない、疲れがとれない、なかなか眠れないなど、長く続く身体や心の不調には大きな病気が隠れている可能性もあります。一度病院を受診してみてください。

### ・学校でのケガについて

クラブや授業、登下校中のケガのために病院に行った生徒については日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます。(自転車の2人乗りや、危険運転の場合には自己責任として給付されません。)保健室まで用紙を取りに来て下さい。また、用紙を取りに来た人のなかで、用紙の提出がまだの人は早めに提出するようにして下さい。

