

コロナ禍で学んだ「感染予防行動」を、場面に応じて実践しよう！

保健だより

令和6年10月
本巣松陽高校
保健室(島崎)

今年の猛暑、岐阜県に熱中症警戒アラートが発令されたのは20回。(R5年度9回、R4年度2回)。WBGT(暑さ指数)を測定し、ほぼ毎日、校内放送で注意喚起をしましたね。皆さんの自己管理により熱中症で受診したり、感染症が拡大することなく、予定どおり秋の行事を行うことができました。今後は一日の寒暖差に注意して過ごしましょう。



『保健講話』を行いました

テーマ:「性と生 ～高校生に知ってほしいホントの知識～」

10月3日、兵庫県にあるハートブレイク思春期研究所の所長、黒瀬清隆様をお招きし、保健講話を行いました。ハートブレイクに実際に中高生から寄せられる思春期の悩み相談(性器の仕組み、月経・妊娠のメカニズム、男女交際、LGBTQなど)から、どんな間違いが多いか、一生使える正しい知識について教えていただきました。黒瀬先生手作りの教材模型を使って説明され、笑い声に包まれ、顔を上げて恥ずかしがらずに参加できる性教育になりました。



みんなの感想・気づきを共有します！

- 立体的で大きな教材模型がとてもわかりやすかった。楽しく学べた。
- 知りたくても相談しにくいような性器や思春期の心に関する話を聞くことができとても有意義だった。異性の体の仕組みを知れて良かった。
- インターネット上のデマ情報やうわさ話を鵜呑みにせず、正しい情報の取捨選択をして身を守るようにしたい。
- 自分も悩んでいたことがあったけど、講話を聞いて少し安心した。
- 最終月経日は月経最終日と勘違いしていた。月経初日だと知れて良かった。
- 月経周期をつけるのをさぼっていたので、しっかり記録しようと思った。
- 異性との距離の縮め方を初めて聞いた。手のつなぎ方一つでも自分の気持ちを「I(アイ)メッセージ」で伝えることが大切で、言えるようになりたい。
- 人間の性器のでき方は元々全員女性で、ホルモンにより男女に変化することに驚いた。



- 関西弁で明るく話してくださったので、聞きやすかった。
- 友達と交流の場があって新鮮だったし、恥ずかしがらず聞けた。
- 何か困った時はハートブレイクにすぐ電話したいと思った。
- 学校では一番正確な知識をもっている保健室に相談したい。



「好・恋・愛」の違いは？
「好」は心がない
「恋」は下心
「愛」は心が包まれている。真(ん中)心=真心



↑ 妊娠9週の胎児

♪ 保健委員会の活動を紹介します ♪

「浸水体感VR～あなたの避難行動、命を守れますか？～」

保健委員会では、银杏祭の展示企画のテーマに、頻発する自然災害の「台風・水害」に着目し、調査・展示をしました。银杏祭当日は体験コーナーとして(一社)中部地域づくり協会様にご来校いただき、VRによる浸水疑似体験も行いました。(紹介用「浸水体感VR」パンフレット➡)
 予想を超える115人が参加し、防災意識の向上を図りました。
 また、保健委員全員が夏休み前から積極的に活動できました。



腰まで水がきた時、死んだと思った！水がバーツときて、車や看板が飛んできて怖かった。

避難アラームが鳴っても逃げる人は3.3%で、とても低い確率だと思う。これからは避難します。

停電の可能性を常に意識しよう！震災経験者より



浸水してもゴリ押しで歩けば助かると思ったけど間に合わなかった。高い所に逃げるようにしたい。

マンションに逃げたが、エレベーターは浸水するので階段で上がらなければいけないことがわかった。



↑今も保健室前に展示中です。ぜひ見に来てください！

川は見に行ってはいけない。いつも見に行っているのに、やめようと思った。

とてもリアルな体験で心に残った。体験することで身に染みて怖さを知った。



鵜飼校長先生もご体験されました↑

アナフィラキシーを想定した **エ** **ピ** **ペ** **ン** 研修

本校では、食物、ハチ毒、医薬品、運動誘発等のアレルギーにより、突然アナフィラキシー(全身性の急性アレルギー反応)を起こした際、生徒の命を守るように、毎年職員研修を行っています。

今年度は4グループに分かれ、教師がアナフィラキシーを起こす「生徒役」となり、他の教師が「発見者」「観察係」「連絡係」「管理職」「準備係」「記録係」など実際の動きを行い、確認しました。

学校医から、エピペンを携帯している場合『迷ったら打つ！できるだけ早く打つ！できることは全部やる！』と助言をいただきました。

【エピペン】 アナフィラキシーが現れた時、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐアドレナリン自己注射薬



声かけは前からしてくれると安心するな

AEDやエピペンの場所を確認！