

保健だより

5月

徳島市立高校 保健室

新年度が始まって1ヵ月が経ちました。1年生の皆さんは、そろそろ高校生活に慣れてきた頃でしょうか。

季節の変わり目のこの時期は、朝と昼の気温の差が大きくなります。アレルギーの症状も起こりやすく、鼻水が出るかもしれません。アレルギー？風邪？新型コロナウイルス感染症の可能性もあるので、体調の変化には十分気をつけてください。症状が長引く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆もう少し続くよ健康診断◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

健康診断でわかること と わからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

慣れてきたからこそ・・・気を付けたい交通事故！

5月には **自転車安全利用推進月間** です

自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って乗らなければいけません。

こんなことしていませんか？

- 友だちと競争
- 信号無視
- 二人乗り
- 横に並んで走る

マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

※登校中の自転車事故で多いのは・・・

- ① 遅刻しそうに慌てていて、スピードが出ていた
- ② ハンドルにかけていた手提げが、前輪にひっかかった
- ③ 何かを避けようとしてバランスをくずした

改善できるポイントは・・・やってみよう！

- ① 時間に余裕をもって家を出る（前日より5分早く出発する）
- ② 荷物を整理して、できるだけコンパクトにまとめる
- ③ 自転車に乗ったまま避けるのが危険な場合は、自転車を降りる



「生理の貧困」という言葉を聞いたことありますか？昨年から社会的に話題になりました。貧困という言葉を使っていますが、生理用品にアクセスできない状況だけでなく、生理に関する正しい知識や情報が、教育を通じて知らされていない状況も含まれています。

本校は、この課題に取り組んでいるレッドボックスジャパンより、生理用品の無償提供を受けています。レッドボックスジャパンは、学校に無料の生理用品を詰めた赤いボックスを提供することで、生理中の若者を支援することを目的とした、イギリス発祥のチャリティー団体の日本支部です。

本校のトイレにもレッドボックスの生理用品が設置されています。「生理用品を十分に買うことができない。どうしよう。」「急に生理が始まっちゃった！」困った時は、誰でも使うことができるので、利用してください。

もし、生理用品が十分に用意できないと悩んでいる方は、保健室へ相談に来てくださいね。

この記事を読んで、生理がある女性だけでなく、男性も関心を持ってもらえたらと思います。生理に関することは物品の購入だけでなく、生理に伴う体調の変化や精神的な変化、生理中の過ごし方等、同じ女性でも人それぞれです。「今日は生理痛がひどくて辛いけれど、男の先生には言いにくいから隠しておこう。」「『生理』という言葉は使いにくいから『あれ』というようにしよう。・・・生理に関する話題はタブーではなくて、気軽に話せるようになれば良いですね。