

保健だより8月

郡山商業高校 令和元年8月発行 <No. 5>

いよいよ夏休みがやって参ります。風邪や熱中症に気を付けて夏を元気に過ごして欲しいと思います。エアコンの風を体に直接当てないようにするなど、適切に使用し、暑い夏のり切って行きましょう！



今後の健康診断

夏休み明け（9月1日）には歯科検診を予定していますが、今までに終了した健診で治療や検査が必要な人には、受診勧告書をお届けしています。受診が済んだ方は保健室まで結果を提出して下さい。



飲酒・喫煙について

将来にわたって病気を予防することから考えると、飲酒や喫煙などの行為はリスク（危険）をとまいません。からだの健康を損なうだけでなく、依存症という心の問題も含んだ病気になることがあります。「依存」とは、それなしではいられなくなったり、やめられなくなったりすることです。お酒やタバコには、このような作用があることを知っておくことが大切です。



LGBTって なんだろう？

「LGBT」とは、次の言葉の頭文字を組み合わせたもので、「性の多様性」を表しています。

- ・ L（レズビアン）…女性の同性愛者。
- ・ G（ゲイ）…男性の同性愛者。
- ・ B（バイセクシャル）…両性愛者。
- ・ T（トランスジェンダー）…体の性と心の性が一致しないこと。

世の中には様々な個性（多様性）を持った人たちが生きていて、あなたもその一人です。したがって、偏見をなくし、一人ひとりの多様性をわかりあえるようにすることが大切です。



性感染症について



性感染症（STD）は、性的な接触でうつる病気です。風俗店などを利用した人がうつるイメージですが、普通のカップル間でうつることも珍しくありません。性感染症は病状を感じにくいこともあるため、知らない間に悪化したり、相手にうつしたりする場合があります。性的な接触に思い当たることがあり、性器がかゆい、おしっこをするときに痛いなどの症状が出たときは、信頼できる大人に相談し、医療機関を受診するようにして下さい。



熱中症予防×コロナ感染防止

コロナ対策でマスクをつけるため、熱中症になる可能性が高まります。

気温・湿度が高い中でのマスク着用には注意が必要です。

・熱中症のリスクが高い時にはマスクをはずす

屋外で人と十分な距離(2 m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮してマスクをはずすようにすることが大切です。

・水分を補給 塩分(ナトリウム)を入れると効率的

汗からは水分と同時にナトリウム(塩分)も失われます。

ナトリウムが不足すると熱疲労からの回復が遅れるので適度に補う必要があります。

「マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめな水分補給をこころがけてください。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です」



熱中症にもコロナにも負けず、
楽しい夏休みを！！

今月の担当 3-2 渡部大夢・国分里奈