



相談するのは
恥ずかしいことじゃないよ!



R6.2いわき湯本高校遠野校舎保健室

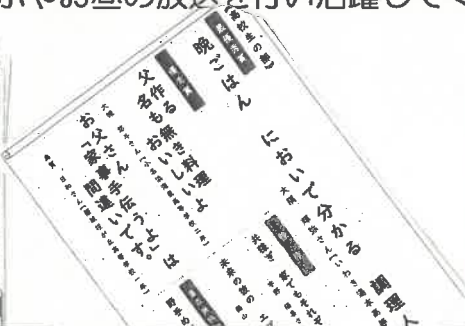


川柳、最優秀賞受賞おめでとうございます!



～いわき市男女共同参画に関する川柳・写真コンテスト～

厚生委員会活動の一環として、今年度も7月に【男女共同参画（家庭・職場・地域・学校等で普段感じていることや性別による役割分担意識にとらわれず活動する姿を表現する）コンテスト】の川柳作りに取り組み、見事、大隅輝弥君が最優秀賞を受賞しました！男女共同参画以外にも県の歯科・地域母子保健等の標語作りにも積極的に取り組み、校内での保健活動として、ポスター作成・掲示やお昼の放送を行い活躍してくれた厚生委員の皆さん、本当にありがとうございました😊



😊あなたの【痛み】はどの位？～しっかり伝達！的確な対処・治療に繋がましょう～

皆さんがケガや病気で保健室来室時、【フェイススケール（並んでいる顔の表情から『身体の痛みがどの位か伝える時の指標』）等を活用し、短時間で正確に皆さんの『今の症状』を把握していました。この方法は、医療現場等でも使用されています。

自分の『今』を出来るだけ相手に分かりやすく伝えることで①少し経てば自然に治りそうか②安静にして休む方が良いか③すぐにでも医師の診察や救急搬送を要するか…状態に合わせて対応ができ、結果として『早期発見・早期回復』に繋がります。

4月から皆さんの多くは就職や進学で一人暮らしを始めます。自宅から通勤・通学する人も内科や歯科等、医療機関へは1人で通院することになるかと思えます。この機会に『痛みや不調がどの程度か』『身体のどの部分（辺り）に異常がありそうか』を正しく伝えられるよう心掛けましょう！

【3年生で歯科・眼科(視力低下)・内科健診 要精検の皆さんへ】

お住まいの市町村等に申請を済ませている場合、基本無料で診察を受けることができます（ただし令和6年3月末分迄、健康保険適用分）。自宅学習期間を利用して早めに受診を始め、3月末までに治療を完了し、4月の入学式・入社式を迎えられると良いですね😊





今年度の厚生委員会活動



小学生以来の野菜栽培！太陽いっぱい浴びて大きくなあれ☺



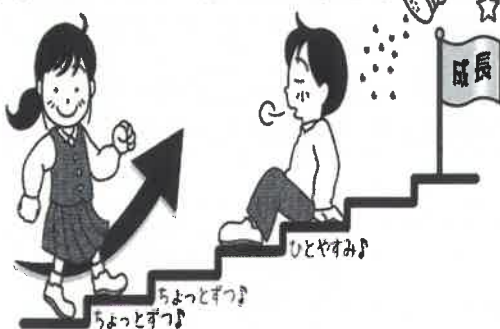
総合体育祭に向けて、包帯法&氷のう作り 特訓中！



1年間で950個の使い捨てコンタクトケースを回収・日本アイバンク協会に寄付し「角膜移植&アイバンクの啓発・普及」の一助を担うことができ、感謝状を頂きました！皆さんありがとうございました！

今年度は4人での活動でしたが、毎月お昼休みの時間を使って和気あいあい楽しく心身についての学びを深めたよ☺

適度なストレスは、
人生のスパイスになる。



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。



【生活習慣病予防は今から！】

成人しか罹らないと思われていた糖尿病・がん・脳血管疾患・心臓病・歯周病等の生活習慣病ですが、年々子どもの生活習慣病予備軍が増加傾向です。そのため、高校生も成人同様の予防が重要です！その予防法は？

- ①栄養バランスの良い食事を朝・昼・夜、適量取りましょう！
- ②定期的に運動しましょう！
- ③質の良い睡眠を十分取りましょう！
- ④腸内環境を整えましょう！