

保健だより 6月

令和8年6月

はじめと蒸し暑さを感じる梅雨の真っ只中。この時期は、気温が変わりやすく、体調を崩しやすくなります。体調管理を心がけ、睡眠・食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう!!

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談室の利用について★

教育相談室の三橋和枝先生(スクールカウンセラー)の相談日をお知らせします。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。

悩みを他の人に聞いてもらうことで気持ちが楽になることもあります。もちろん秘密は守ります。気軽に相談してみてください。

〈相談日〉6/25日・7/2日・9日・16日 毎週木曜日

〈時間〉14:00~18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735(※学校に電話して予約できます)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



「HIV 検査普及週間」

期間:令和8年6月1日(月)から同月7日(日)まで

趣旨:令和8年3月26日のエイズ動向委員会の発表によると、令和7年の新規HIV感染者報告数は、令和6年と比較してわずかに減少した。また、令和7年の新規エイズ患者報告数は、令和6年と比べ減少した。しかし、新規報告数全体に占めるエイズ患者報告数の割合は、依然として約3割で推移している。保健所等での検査件数の伸びが鈍化していることも留意しつつ、今後の状況を注視していく必要がある。

また、性感染症のり患及びHIVとエイズとの関係が緊密であること等を鑑み、近年感染者数が増加している梅毒についても、検査の実施や普及啓発の推進を図ることとする。

やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ずーっとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出たら、自分を褒めてあげましょう!

- ☆楽しいことを考える(お楽しみリストを作る)。
- ☆とりあえず、体を休ませる(昼寝をする、お風呂に入る)。
- ☆お気に入りの洋服を着る。
- ☆「やるぞ、やるぞ、やるぞ!」と自分を励ます。



しっかり予防 しっかりケア

ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか?歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯磨きや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間(歯肉溝)に歯垢(プラーク)がたまることが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨(歯を支えている骨)が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です!

歯肉炎は、丁寧にブラッシングすることで改善します。普段から、歯肉の色(薄いピンク色が正常)や状態(ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど)をチェックして、予防とケアに努めましょう。



保健室からお知らせ

- ・検診結果を順次個人に通知しています。健康診断は受けたら終わりではありません。受診が必要とされた人は、保護者の方と相談し、なるべく早めに受診しましょう!受診結果を担任に提出してください。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、13.8Kg でした。

(6月19日現在)

- ・使用しなくなったCD・DVDの回収も行っています。保健室前にBOXを置いてあります。引き続き、ご協力よろしくお願いします。

今年度赴任して来られた先生方へのインタビュー!

岩田 紗知先生

- ①担当教科→保健体育
- ②好きな(得意な)もの・こと→旅、スパイス料理
- ③自分の特徴→モンゴル語話せます
- ④リラックス方法→甥・姪と遊ぶ
- ⑤生徒に一言→心身ともに健康な高校生活を送りましょう!



村上 雄祐先生

- ①担当教科→国語
- ②好きなこと→ゲーム
- ③自分の特徴→笑顔
- ④リラックス方法→だらける
- ⑤生徒に一言→一年間よろしくお願いします!!楽しい学校生活にしよう!!



濱田 風希先生

- ①担当教科→数学
- ②好きな(得意な)もの・こと→大学時代アカペラをしていました。
- ③自分の特徴→最近太りすぎです…
- ④リラックス方法→何もせず、ぼーっとする時間を作ります。
- ⑤生徒に一言→よろしく!!



檜垣 空主事(事務)

- ①担当教科→事務
- ②好きな(得意な)もの・こと→字を書くこと
- ③自分の特徴→大雑把
- ④リラックス方法→漫画を読む、字を書く
- ⑤生徒に一言→みなさんが有意義な学校生活を送れるよう頑張ります。



碓井 智美教育業務支援員

- ①担当教科→教育業務支援員(事務)
- ②好きな(得意な)もの・こと→バレーボール
- ③自分の特徴→時々、髪型がクロワッサン風になっています。
- ④リラックス方法→湯船にゆっくり浸かること。
- ⑤生徒に一言→高校生活、思いっきり楽しんでください!!



エナジードリンクの摂り過ぎに注意!

エナジードリンクは、あなたにとって、どれくらい身近なものですか?「頑張って勉強するぞー」と言うとき、あるいは「朝、眠くて頭がシャキッとしないから、気合を入れたい」ときなどに、エナジードリンクを飲んでいませんか?

実はそれ、とても危険です!エナジードリンクには、多量のカフェインと糖分(1本250MLの場合、カフェインは50~150mg、糖分は角砂糖8~10個相当)が入っています。

エナジードリンクを頻繁に飲むと、大人でも心臓への負担や動機、不眠、生活習慣のリスクが高まるとされています。まして、成長している途中の子供の場合、体に悪影響を及ぼす危険があります。

エナジードリンクとの付き合い方について、一度、考えてみませんか?



肌のトラブル、大丈夫?

「ニキビや吹き出物ができやすい」「あせもが痒くて、引っ掻いてしまう」など、肌のトラブルに悩んでいる人が多くいます。あなたは、大丈夫?

ニキビは、皮膚分泌の増加によって毛穴が詰まり、アクネ菌が繁殖することで発生します。ニキビには、「白ニキビ→黒ニキビ→赤ニキビ→黄ニキビ」の4つの段階がありますが、「黄ニキビ」になると痕が残りやすくなり、治療に時間がかかります。

ニキビ予防は、皮膚を清潔に保つことと規則正しい生活習慣で過ごすことがポイントです。できてしまったニキビが気になるときは、皮膚科を受診しましょう。色々な治療方法がありますので相談してみましょう。

あせもは、汗腺(汗の通り道)が塞がることで炎症を起こし、皮膚に湿疹やかゆみなどが生じる病気です。あせも対策は、次のことに注意しましょう!

- ・汗をかいたまま放置しない(濡らしたタオルなどで拭く)。
- ・シャワーやお風呂で汗を流して、肌を清潔にする。
- ・汗をかき過ぎないように、適度にエアコンを活用する。
- ・通気性の良い衣類を着る。

