



保健だより 6月

下館一高・附属中
保健室 R7. 6月



6月に入り、みなさんの制服は夏服がメインになりましたね。涼しげな半袖で、生地も冬服に比べて薄めになりました。ただ、この時季は天候によって肌寒く感じることもあります。朝の登校前に天気や気温の予報をチェックして、状況に合わせて服装を工夫し、体調をくずさないように気を付けましょう。

* 中学2年生と高校1年生で性に関する講演会が開催されました *

助産師の福原先生が性に関する講演会で中学生・高校生に必要な知識や大切なこととお話してくださいました。「全てを他人事として考えず、自分事として捉えながら意識して生活できるようにしたい」「相手に合わせる事が全てではなく、Yes・Noの境界は自分で決められることを学んだ」等の感想がありました。福原先生から困ったことがあったときの相談窓口の紹介もありましたので、一部紹介します。保健だよりの後ろにも詳しい資料を載せますのでそちらもぜひ見てください。



Dr 北村の JFPA クリニック
日本家族計画協会が運営する
産婦人科医師のサイト

<http://www.jfpa-clinic.org/>



紳也's ホームページ

泌尿器科医師、岩室紳也先生のHP
公衆衛生医としても活動多数

<https://iwamuro.jp/>



「起こるべくして起こる熱中症」

熱中症が心配される時季ですね。学校医の直江先生から、熱中症の予防に関する資料をいただきました。夜更かしからの寝坊で朝ご飯を食べずに登校して運動すると、体は睡眠時の汗で水分不足になっているため、起こるべくして熱中症が発症してしまうとのことです。朝ご飯で十分な水分やミネラルを摂る必要があります。また、運動時の水分補給は水や麦茶だけでなく、スポーツドリンクを摂取してください。詳しくは保健だよりの後ろに載せますので読んでください。



6月4日～10日は歯と口の健康週間！

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。歯周病とは、歯周組織（歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨）が破壊されて歯を支えられなくなる病気で、プラーク（歯垢）の中の細菌によって歯肉に炎症が起こる歯肉炎から始まります。あなたの歯は大丈夫か、よく観察してみましょう。

健康な歯肉



- ・歯肉はうすいピンク色で、引き締まっている。

歯肉炎



- ・歯肉が赤みを帯びて、腫れている。
- ・歯みがきで出血しやすくなる。

歯周病



- ・歯肉が赤紫色で、ブヨブヨしている。
- ・歯槽骨が溶けて、歯がグラグラする。

相談窓口

学校
医療機関(産婦人科、泌尿器科、小児科、思春期外来)
市町村保健センター、思春期相談室

地域の保健所 原則事前予約 検査休止もあり、事前に問い合わせを
(性感染症検査)



保健所では、無料・匿名で検査＆相談を行っています。
まずは、最寄りの保健所へお問い合わせください。



性感染症(HIV・クラミジア・梅毒)・肝炎検査について(事前予約制)

*** 令和7年度 検査受付日時 *** (R7.5月)

保 健 所	昼 間 検 査	夜 間 検 査	電 話	住 所
	検査日・受付時間 (祝祭日を除く)	検査日・受付時間 (祝祭日を除く)		
中 央	毎週火曜日 9:00~10:00	第2火曜日 17:00~17:45	029 (241) 9991 029 (241) 0571	水戸市笠原町 993-2
つくば	毎週火曜日 13:00~14:10	第1月曜日 17:00~17:50	029 (860) 6002	つくば市松代 4-27
筑 西	毎週水曜日 9:00~10:00	—	0296 (24) 3965	筑西市二本成 615 (筑西合同庁舎 1 階)
古 河	毎週火曜日 9:00~10:00	—	0280 (32) 3068	古河市北町 6-22

検索おすすめサイト

1. Dr北村のJFPAクリニック <http://www.jfpa-clinic.org/>

日本家族計画協会が運営する産婦人科医師のサイト。
同サイトは避妊や性感染症、妊娠、出産の仕組み等について丁寧に解説しているほか、
Q&A方式で体に関する悩みや不安の相談に応じている。



* 緊急避妊ピル処方可能施設検索システム

検索おすすめサイト

2. 紳也'sホームページ <http://iwamuro.jp/>

泌尿器科医師、コンドームの達人岩室紳也先生のHP
HIV/AIDSの講演を年100回以上をこなし、
公衆衛生医としても活動多数

岩室紳也先生 HP
はこちら



岩室先生制作の「コンドームの
正しい着け方」動画はこちら



電話相談

* 思春期FPホットライン(日本家族計画協会)

月曜から金曜日(祝祭日休み)10時～16時。

03-3235-2638

2021年4月～LINE相談も開始



ID @183xqhfs

* いばらき妊娠子育てほっとライン(茨城県助産師会)

誰でもOK、思春期相談OK!

月・火・水・金曜日(祝祭日休み)10時～17時

029-301-1124 2023年4月～LINE相談も開始

いばらき妊娠・子育てほっとライン

妊娠・出産・子育ての相談 **思春期**・更年期の相談

月・火・水・金 10:00～17:00

TEL 029-301-1124

プライバシーは守ります。安心してご相談ください。

※祝祭日、お盆(8/13～8/15)、年末年始(12/29～1/3)を除く

※相談は無料ですが、通話料がかかります。

※非通知によるご相談は受付することができませんのでご了承ください。



※こちらをクリックしてください

こんなときはまず相談!

自分の体のことで不安があって保護者や先生、友達にも相談できずに悩んでいることがある。様子をみていていいのか、お医者さんに診てもらったほうがいいのか迷っていることがあるナド……。

JFPA 思春期・FP相談LINE

LINE ID @183xqhfs @マークから始まるIDで検索するかQRコードを読み取ってください。

回答時間：月～金/10:00～16:00(祝祭日は休み)

質問には専門の相談員が、平日10時～16時の間に到着順に回答します。

秘密は守られますから安心して相談して下さいね!



もしも、の時の電話相談

* 勇気の電話：性犯罪被害相談(茨城県警) 24時間対応

#8103⇒全国统一、0120-21-8103

8:30～17:15(土日祝日、年末年始以外)は女性カウンセラー対応

上記時間帯以外は当直女性警察官が対応します

女性安心パートナー：DV、ストーカー、リベンジポルノなどの相談 24時間受付

029-301-8107

* 性暴力被害者サポートネットワーク茨城

〔公益社団法人いばらき被害者支援センター内〕

月曜日～金曜日 10時～17時 女性相談員対応

#8891(もしくは0120-8891-77) または 029-350-2001

「起こるべくして起こる熱中症」

産業医 直江哲郎

いよいよ暑い時期に入ります。今年の夏も例年以上に厳しい暑さのようです。

マスコミでも「水分摂取」を呼び掛けています。

人間の体液は、ナトリウム、カリウム、鉄分等、ミネラルを含んだ海水に近い組成で出来ています。

半世紀前ほどは「運動中、水を飲むな」と言われました。これは間違いで、汗に出た水とナトリウム等のミネラル分の補充に、真水成分を体内に入れると、さらに血液の塩分濃度が下がってしまい、筋肉を硬直させてしまうのです。「水飲むと足がつる」というのはそのような理由です。しかしこの時期でも、米国ではすでに体液成分に近いスポーツドリンクが開発されており、アメリカンフットボールの世界でいち早く使用されていたのです。

最近では日本でも真水成分の補充だけでは逆効果で、スポーツドリンクも摂取するよう皆さんに理解されていますね。

スポーツドリンクにも種類がありますが、基本組成は変わりません。ただし、自分の持病（糖尿病等）で糖분을過剰摂取できない場合は、ゼロカロリーのドリンクも発売されています。水、麦茶等、真水系だけでなくスポーツドリンクも加えてください。

さて、起こるべくして起こるとはどういう意味か？ 学生を例にすると、夏休みに、趣味のことを自室で行い夜更かしから、朝寝坊をする生徒がいます。当然、部活に遅刻しそうになるので食事もとれず、急いで登校します。そのような生徒が、準備運動が始まったばかりで熱中症にやられます。

すなわち、人は睡眠時にも汗をかきます。朝食摂取時に十分な水分・ミネラルが補充されていないため、体が乾いた状態で部活に入ってしまい発症します。事業所で言えば、外現場に出る方々に当てはまる事例です。

熱中症の予防・対策等、すでにご存じかと思います。

建屋内でも、エアコンだけでなく扇風機を併用して風を起こすことが肝要。

このひと手間加えるだけで、発症も違うと考えます。

熱中症は「FIRST」で対処を



出典：Yahoo!天気・災害