

ほけんだより 7月

鹿児島純心女子中・高等学校
保健室 No.4
令和5年7月号

花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は、花火の色と形が変化していく様子を植物に例え、花火の出始めを「牡丹」、花火が勢いよく散っている間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。楽しい夏休みは線香花火のようにあつという間。健康に気を付け、充実した時間を過ごしてくださいね。

1学期の保健室

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
■けが	17	17	8	29	29	26	126
■病気	45	44	47	73	91	77	377
■健康相談	1	0	0	0	0	0	1
■その他	1	4	1	3	1	3	13
■合計	64	65	56	105	121	106	517

1学期（7/14まで）の保健室利用状況は、左の表のとおりです。病気の中でも特に、頭痛が156件と最も多かったです。天気が不安定な日も多く、「片頭痛で…」と利用する人も。ぜひ夏休みを利用して、片頭痛に対しての自分なりの対処法を見つけてほしいです。

な かなかできない治療を今こそ

「後診のおおめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は夏休みが治療のチャンス！
健康な体で新学期をスタートしましょう！



暑いからと、そろそろアイスクリームばかり食べていると、体が冷めたり、栄養バランスが偏って夏バテに…。
3食、栄養のバランスのいい食事を心がけましょう。

おなかの冷えに注意



つめたいものは ほどほどに

なっやすみの約束

やり過ぎない ネット・ゲーム・スマホ

ネットやゲーム、スマホに夢中で座わってばかりの生活だと運動不足に。
「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間をい作りましょう！



暑いとたくさん汗をかくと、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れる危険も…。家でも外でもこまめに水分補給

すいぶんほきは こまめに



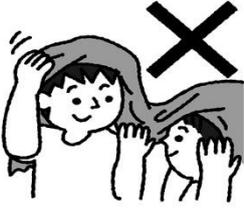
みださない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間頃に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギーを補給の朝ごはんも欠かさない！



夏に注意が必要な感染症

アタマジラミ



髪の毛についたシラミが頭皮の血を吸うことでかゆくなる。感染を防ぐためにタオルや帽子等の貸し借りはやめよう。

食中毒



げりやおう吐などの症状が出る。よく加熱したものを食べるようにして、食事の前の手洗いを念入りにしよう。

伝染性膿痂疹(とびひ)

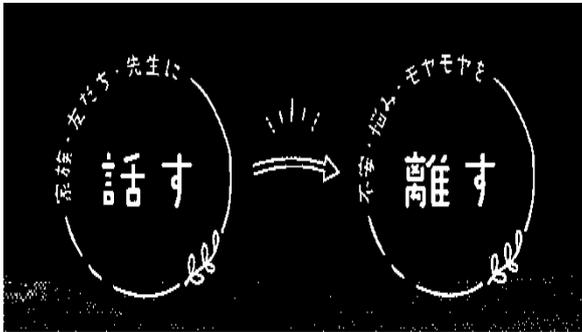


あせもや虫刺されをかいた傷に菌が感染して水疱ができる。かき壊すと広がるのでかゆくてもかかずに冷やすなどで対処。

咽頭結膜熱(プール熱)



熱や喉の痛み、結膜炎などの症状がでる。プールの前後にはしっかりとシャワーをあげ、症状が出たら病院へ。



9月からの生活が不安で、「心の元気がない…」 「学校行きたくない…」などになってしまうことがあるかもしれません。「なんかだるい…」 「学校に行きたくない…」と思うときには、心が疲れているのかもしれない。一人で悩まず、保健室に来て相談したり、自分の信頼できる人に相談したりしてください。「身近な人には話せない…」という人は、下↓に書いてある相談機関も利用してみてください。

「かごしま子供SNS相談・通報窓口」受付期間・時間

SNS相談	SNS通報
受付期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日 ※土日祝日も受け付けています。	受付期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日 ※土日祝日も受け付けています。
受付時間 17:00～21:30	受付時間 24時間いつでも受け付けています。

「かごしま子供SNS相談・通報窓口」の登録方法

LINEを使っている人は、左側の二次元コードをLINEアプリで読み取って「かごしま子供SNS相談・通報窓口」を友だち登録してください。

LINEを使っていない人は、右側の二次元コードからアクセスしてください。スマホを持っていない人は、パソコンなどから右下のURLを打ち込んでWebページをお気に入りやホーム画面に登録してください。

<https://bit.ly/30UWFbM>

緊急の場合には電話窓口をご利用ください

24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310 (全国共通)
かごしま教育ホットライン24：0120-783-574 (固定電話専用) 099-294-2200 (通話料有料)

だれかに話を聞いてほしい…
でも、身近な人に相談できないときは…

無料の電話やネットで相談できる場所があります。

- ★ 24時間子供SOSダイヤル ☎ 0120-0-78310
- ★ フォールドライ ☎ 0120-99-7777
- ★ 子ども的人権110番 ☎ 0120-007-110

★ 「いち支援るSNS相談」で検索 ☎ 0120-783-574
★ いじは教育ホットライン24 ☎ 099-294-2200

相談無料

かごしま子ども・若者総合相談センター

☎ 099-257-8230

相談時間 (月曜休み) 10:00～17:00

電話・面談・メールでのご相談に応じます。相談はご本人でもご家族でもかまいません。どのような事でお困りなのかお聴かせください。

土・日・祝日も相談に応じます。
火曜日から日曜日 10:00～17:00
※毎週月曜日と年末年始(12/28～1/4)は休みです。
※相談は無料です。秘密は厳守いたします。

かごしま子ども・若者総合相談センター
(ひきこもり地域支援センター)
〒890-0064 鹿児島市鴨池新町1-8 県青少年会館2階
かごしま子ども・若者総合相談センター 検索
メール：soudan-center@hello.odn.ne.jp