

# 保健便り 8・9月

徳之島高等学校  
保健室  
令和5年8月25日

2学期がスタートしました。暑い日が続いていますが、さっそく体育大会の練習が始まります。夏休み期間中、「朝起きて夜に眠る」ことはできましたか。睡眠不足は熱中症を引き起こす危険性を高めます。早めの就寝を心がけて、疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。

## 8・9月の保健行事

体育大会事前健康診断 8月30日(水)

## スクールカウンセラー来校日

9月13日(水)  
10月20日(金)  
11月16日(木)

※ 面談を希望の方は、申込書にてお知らせください。

## マイボトルの準備を！



まだまだ暑い日が続きますが、来週から体育大会に向けた活動が多くなります。飲み物は各自で多めに準備をしましょう。

また、体育大会練習期間から当日までの間は、普段より多くの方が校内の自動販売機を利用することが予想されます。

みなさんには、登校前に飲み物を準備しておくことをおすすめします。

## 救命処置は 迷わず ためらわず

7月25日に2年生を対象に、徳之島地区消防組合の方による心肺蘇生法講習会が行われました。心肺停止に陥った後、除細動が1分遅れるごとに、救命率は7～10%ずつ下がると言われています。もしも心停止が疑われる人を発見した場合は、周囲の人に助けを求め、できるだけ早くAEDを確保し、除細動を行いましょう。

※ 心肺蘇生の方法は5年に一度見直しが行われます。研修ごとに確認をしていきましょう。

〈 本校のAED設置場所 〉

本館正面玄関入口 体育館入口 伊仙農場



# かごふれホットライン

かごふれホットラインは、鹿児島県が設置したオンライン相談窓口システムです。24時間、月経のこと、男女交際のこと、妊娠のこと等について自分で調べることができます。

また、自動返信システムで問題が解決しない場合は、メールや電話などにより匿名の個別相談もできます。

保健室前の机にかごふれホットラインのカードを設置しています。どなたでもご自由にお取りください。



# 「相談」って誰にすればいいの？

これまであなたと関わってきた人の中で、  
安心できる人は誰ですか。

\*\*\*\*\*

- ・ 普段深い話はしないけど、信頼できる友達
- ・ 厳しいから苦手だけど、いざというときは頼れそうな部活の顧問の先生
- ・ あなたを子どもの頃から知っているおじさん、おばさん、いとこのお姉さん、お兄さん
- ・ なんとなく話を聞いてくれそうな先生

\*\*\*\*\*

この人に相談しなければいけないというルールはありません。まずはあなたが安心できる人に「もやもやしていること」を言葉にしてみてください。

～公的な相談窓口～

「かごしま子ども・若者総合相談センター」  
「かごしま教育ホットライン24」等

# 医療機関を受診した人へ



健康診断の結果を受け、夏休みの間に医療機関を受診された方は保健室へ報告をお願いします。

また、部活動中や夏季課外の登下校中等に、けがや熱中症が原因で医療機関を受診した場合も保健室へご連絡ください。日本スポーツ振興センターへ災害共済給付の申請を行います（※ 災害共済給付の申請には要件があります）。

# 「梅毒」～古くて新しい性感染症～

梅毒は、主に性的接触で梅毒トレポネーマという細菌に感染することで起こる性感染症です。

近年、急激に感染者が増加しており、若年層においても十代後半から感染者が急増しています。

感染初期（感染から2～6週間）は、感染した部位に皮膚の炎症が見られますが、症状に気づきにくいので、そのまま他の人に感染させてしまい、感染が広がりやすいことが特徴です。

感染リスクを下げるためには、コンドームを適切に使用することが重要です（ただし、梅毒は感染部位との皮膚接触でも感染の恐れがあるため、完全には予防できません）。

全国の自治体の保健所では、無料・匿名で梅毒の検査ができます。リスクのある方は自分を疑って検査を受けることも大切です。