

保健だより9月



令和7年9月1日
徳之島高等学校
保健室

40日の長い夏休みが明けました。みなさん、夏休みは元気に過ごせたでしょうか。

日本全国をみると、連日猛暑が叫ばれ、各地で過去最高気温を更新したというニュースを度々見かけました。また同じ鹿児島県内では、8月初旬の豪雨や、下旬に突如出現した台風12号の影響で、街中に水が溢れ、床上浸水や交通遮断といった被害があったようです。ここ徳之島でも、7月下旬の台風7号・8号の影響で、夏季課外や部活動の中止を余儀なくされました。幸い、大きな被害は出ていないようで安心しました。地震や台風等、自然災害はいつ起こるか分からないからこそ、日頃からの備えが欠かせません。9月1日は防災の日、9月は防災月間でもあります。「備えあれば憂いなし」と言われるように、日頃から出来る備えについて考え、行動し、非常時に備えておけるといいですね。



スクールカウンセリング日程

こころの健康個別相談会

実施日：令和7年9月26日(金)

場所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

徳之島町保健センターより「こころの健康個別相談会」の案内が届きました。

概要は以下のとおりです。興味のある方は、保健室までお越しください。詳しい情報が掲載されたチラシをお渡しします。

今年度5回目のスクールカウンセリングです。これまで木曜日に開催されていましたが、今回はカウンセラーの先生の御都合により、金曜日となります。お間違えのないようお願いします。申込みは、いつもどおり別紙にて9月10日頃案内しますので、御確認の上、お申し込みください。

日程：9月20日(土) 10:00~18:00

9月21日(日) 8:30~15:00

会場：徳之島町保健センター

対象：徳之島町在住の40歳以上の方
とその家族

面談者：臨床心理士 富田恵子 氏

秋は「気持ちの切り替え」の季節？

9月には夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



「性に関する指導」の講話を実施しました

7月中旬、徳洲会病院産婦人科より講師の先生を3名お招きし、1年生を対象に性に関する指導の講話を実施しました。

実際に講話の中では、

- ・ 私たちは数億分の一という確率でこの世に誕生し、ここにいること自体が奇跡であること
- ・ 自分の心や身体は自分で守り、「NO」と言える強さが大切であること
- ・ 避妊具の正しい使用方法
- ・ 「CONCENT」という動画を用いた、性的同意についての理解

など、幅広い視点から「性」について、また、自分自身や相手のことを大切にすることということを学びました。

なお、2・3年生は昨年度同じ内容の講話を受けました。その際のアンケートで挙がっていた質問事項への回答もいただきました。下記に掲載していますので、御覧ください。また、何かあればいつでも病院まで御相談くださいとのことでした。困ったときには何事も1人で抱え込まず、助けを求めることが大切ですね。



アンケートQ&A



こんにちは徳之島徳洲会産婦人科です。

昨年度の性に関する指導講話の際にとらせて頂いたアンケートの質問事項にお返事させていただきます。

Q1. 産婦人科は高校生が行ったらあまり良くないのでは？

A：そのようなことはありません。

妊娠だけでなく生理についても相談できます。生理が辛い人にピル処方などもしているので、ぜひ来てみてください。

Q2. 性的なことに対して苦手意識がある。

将来パートナーができたらどう伝えたい？

A：そのままの気持ちを伝えてみましょう。

そこであなたの気持ちに寄り添ってくれる方はあなたを大切にしてくれる人です。そうでない場合は、自分を大切にすることを第一に考えましょう。

Q3. 子どもは欲しいけど、相手とそういう事をしたくないと思っている人はどうしたらいい？

A：医療技術を駆使して、性行為をしなくても子どもを授かることができます。

☆ 困ったときは、遠慮せずいつでも下記へ連絡してください。
徳之島徳洲会病院 TEL 0997-83-1100 (24時間対応)

