

保健部通信

大阪体育大学浪商中学校
大阪体育大学浪商高等学校

2024年12月発行

猛暑の中で始まった2学期でしたが、短い秋を終えて最近はぐっと冷え込むようになりました。浪商祭や修学旅行などの行事に加えテストや部活動の試合もあり、生徒の皆さんにとっては大忙しの日々だったと思います。頑張った2学期の疲れを癒して、クリスマスやお正月などイベントがいっぱいの冬休みを楽しんでください。



薬物乱用防止学習(中学・高校)報告

* 中学生…大阪府警少年育成室の警察官の方による講演会

たばこやお酒が体に及ぼす影響、市販薬を過剰に摂取してしまうことの危険性、最近若者の検挙がさらに増えてきている大麻、薬物を誘われたらどのように対応すればいいかなど、将来の自分を守るために大切な情報をたくさん伝えていただきました。

* 高校生…大阪税関広報室の方による講演会

税関は海外から輸入される貨物に大麻や覚せい剤などの不正薬物が隠されていないか検査をしています。お話によると、最近の薬物はタブレットやシート、リキッドなど様々な形状で見つかるそうです。勧誘されるのも繁華街での声掛けよりも、地元の友達、先輩など身近な相手からが多いそうです。だからこそ、「自分はやらない!」と強い意志でしっかり断ることが大切です。

人権に関する講演会(高校)報告

* NPO 法人エンパワメント堺 北野先生による講演会「マイクロアグレッションについて」

無意識の偏見や思い込みが言葉や態度になって現れ、否定的なメッセージとなり、意図せずに相手を傷つけてしまうこと(無自覚の差別)について学びました。「女なのに出世してすごいね!」「背が高いね、バスケしてるの?」「新入社員にしては優秀だね」など、悪意なく言っている言葉であっても受け取る相手に小さな傷つきを与えているかも知れません。「相手の気持ちになって発言する」「相手の人権も大切に」「一人一人の意見は違うからこそ、お互いに言いやすい社会になってほしい」「人とかかわりについて深く考える機会になった」「自分の発言や行動に気をつけようと思った」など、多くの感想が寄せられました。子ども達だけではなく大人にとっても貴重な学びの機会になりました。

2学期の保健室来室人数(中高合計)

	9月	10月	11月
病気	205	187	280
けが	159	108	140
受診が必要なけが	8	3	4

季節の変わり目や天候の不安定な時期に偏頭痛やめまいを訴える人が多かったです。これは、「天気痛」「気象病」と呼ばれ、気圧の変動で自律神経が乱れ生活リズムが整いにくいことが要因の一つです。睡眠・食事・運動など生活リズムを整えて朝食をしっかり食べるのが予防のコツ!

インフルエンザ

風邪の違いは?



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱(38℃以上)	通常は微熱(37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。