

ほけんだより 5月

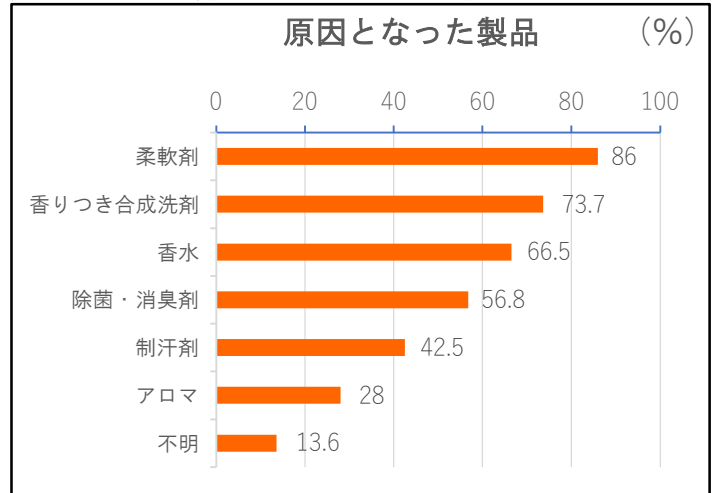
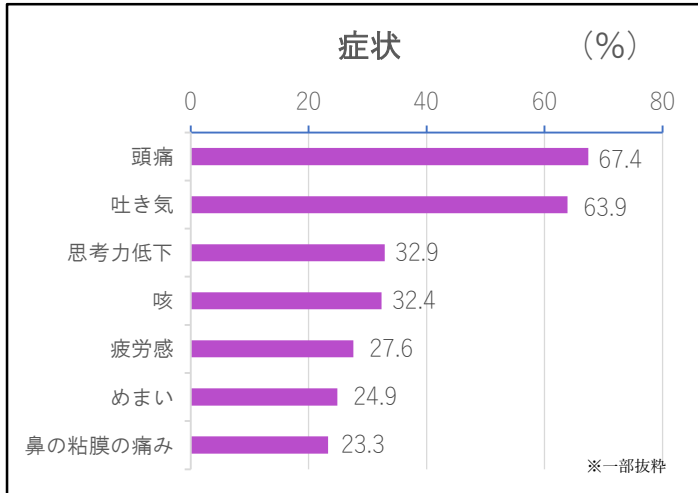
島田商業
全日制
保健室

こうがい
「香害」に苦しんでいる人が増えています

香害：主に香りつき製品による人工的なにおいをかぐことによって心身に不調が現れる現象

香害をなくす連絡会「香りの被害についてのアンケート(2019～2020 年実施)」

※香害被害「ある」と答えた 7136 人対象



「香害」では、私たちが日常で使用する洗剤や柔軟剤のほか、消臭剤、制汗剤などでも、頭痛や吐き気の症状が出てしまいます。

これから制汗剤や汗拭きシートを使う時期となりますが、教室で使用すると長く香りがとどまり、いろんな匂いが混ざりあい、気分が悪くなってしまう。制汗剤や汗拭きシートは更衣室でのみ使用して、汗拭きシートは教室のゴミ箱には捨てないようにしてください。(私物ゴミは持ち帰ることになっています)。

これから制汗剤や汗拭きシートを購入する場合は、出来る限り「無香料」を選ぶようにしてください。

香りの感じ方は個人差があります。
香害に苦しんでいる人がいることを理解するとともに、
周囲の方へ配慮をしましょう。



視力検査・歯科検診・心電図検査・貧血検査

・内科検診(3年生)・耳鼻科検診の治療指示書を配布しました。

視力・・・C(0.3以下)、D(0.1以下)があつてメガネなどが無い(または度が合っていない)場合。

歯科・・・虫歯、初期虫歯、歯肉炎、歯石、要注意乳歯などがある場合。

心電図・・・要精密検査になった場合。

貧血・・・血色素量や白血球数などで要精密検査になった場合。

内科検診・・・貧血の疑いなど学校医から指摘があつた場合(経過観察を含む)。

耳鼻科検診・・・アレルギー性鼻炎や耳垢栓塞などがある場合。

知って
おきたい

生理の心得



赤ちゃんをお腹の中で育てる準備をするのが生理。10代はまだ大人の体に成長する途中なので、生殖機能が未熟で生理周期のばらつきもよくあります。いつ来ても対応できるようにしておきたいですね。

ポーチの中身は？

生理用ナプキン

生理用ショーツ

痛み止め

量が多い日は2～3時間に1回取りかえるのが目安。

生理用なら蒸れにくく汚れても落ちやすいです。

保健室で薬は出せません。自分の体に合ったものを。

生理痛はガマン禁物！

痛み止めは強い痛みになる前に飲むのがコツ。冷えとストレスも大敵です。お風呂にゆっくりつかったりカイロを使って意識的に体を温め、リラックスして過ごしましょう。



新学期から
1ヵ月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

保健委員長から

委員長の33HR 松山丞です。これから一年間、委員長として頑張ります。保健委員会の仕事は、AED 点検、水質検査、保健だよりの作成です。委員全員で、学校全体の健康を守り、体調不良の休みを減らしていけるようにがんばります。

副委員長から

副委員長の32HR大村讃汰です。今年の委員会のスローガンは『島商の元気を支える』です！何かあったら僕に言ってください！僕が助けに行きます。保健委員みんなで島商の健康を支えるので、これから一年間よろしくお願いします。