

保健だより 7月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和6年7月12日

定期健康診断結果を配付します

4月から6月にかけて実施した、定期健康診断結果を配付します。虫歯がある人は、夏休みを利用して、早めに治療してください。また、視力矯正の指示のあった人は、できるだけ改善してください。物がよく見えると、世界観が変わるかも。

保護者の方へ

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要なお子様には、その旨「お知らせ」を渡しております。学校の健康診断は、問題や疑いがあるかどうかをふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療を進めていただくようお願いいたします。

もうすぐ、夏休みに入ります。生活リズムの変化で、普段とは違う状況が見られることもあります。心身の健康等について何か気になることがありましたら、保健室までいつでもご相談ください。



考えすぎのあなたへ



メンタルが安定する知識10選

- 01 自分がいなくても会社は回る
- 02 人はそんなに他人に興味がない
- 03 人は思い通りに動かない
- 04 人は必ず間違える
- 05 どうせ2割には嫌われる
- 06 完璧など存在しない
- 07 疲れたら休むのも仕事
- 08 できることしか不安にならない
- 09 心配事の96%は起こらない
- 10 大抵の悩みは1年後には覚えてない

SOGIE ってなあに？

Sexual Orientation & Gender Identity & Gender Expression の頭文字で、性的指向/性自認/性表現のことを言います。

LGBTQ+がレズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー・クエスチョニングという性表現を表すのに対して、SOGIE は、どんな性別を好きになるのか、自分自身をどういった性別だと感じているのかという「状態」を指します。「+」は、他にも様々な性のあり方があるということを表しています。

廊下のポスターも参考にしてください。

SOGI-Mamii's の QR コードです。札幌で活動する、当事者とその家族の支援活動をしている団体です。



男性器のトラブルとケア

性器のトラブルは、人に相談しづらいと思っている人が少なくないと思います。放置しておくと、精巣の機能が回復不能になってしまうこともあります。表を参考に、気になる場合は受診しましょう。

保健室前の
ポスターも
見てくださ
いね!!!

表) 泌尿器科受診の目安となる症状

部位	症状	考えられる病気
陰茎	包皮が赤く腫れて痛い	亀頭包皮・かんとん包茎
	皮膚にイボがある	尖圭コンジローマ 陰茎がん
	勃起時に極端に曲がる(少しの傾きは普通)/ 勃起時に痛みやしこりがある	陰茎わん曲症※
	性欲と関係なく、痛みのある勃起が4時間以上続く	持続陰茎勃起症
陰囊	突然陰囊部(精巣)が痛くなり、腫れてきた	急性陰囊症
	精巣が片方だけ大きくなり、触ると硬い。痛みなし。	精巣がん
	精巣が片方だけ大きくなり、触ると柔らかい。痛みなし。	陰囊水腫※
	陰囊上部(精巣の上の方)が凸凹している/触ると凸凹プ ヨプヨしたこぶのようなものを感じる/長時間立ったり座っ たりしていると、陰囊部が痛くなる/陰囊部に違和感がある	精索静脈瘤※
膀胱/ 尿道	頻尿、残尿感、排尿時痛がある	尿路感染症・性感染症

【※】 緊急性はありませんが、日常生活に支障を来す場合は受診した方が良いでしょう。

熱中症に注意が必要な人

- 肥満の人: 脂肪は熱を伝えないため肥満で皮下脂肪が多い人ほど、体熱が放散されにくくなります。
- 体調が悪い人: 下痢の人は脱水状態になりやすく、また発熱している人は体温が高い状態にあるため、運動などでさらに体温が高くなると危険です。
- 暑さに慣れていない人: 暑さに慣れると発汗量が増え、体温を調節しやすくなりますが、体が暑さに慣れていない状態だと、体温調節がうまくいきません。(※廊下のポスターも参考にしてください)



食中毒予防の 3つのポイント

食中毒予防のためには、細菌などを

- ①「つけない」
(調理前の手洗い、調理器具を使い分ける)
- ②「増やさない」
(食材は低温で保存する)
- ③「やっつける」
(肉料理などは中心部を75℃1分以上の加熱が目安)
の3つが大切です。

