

ほけんだより

札幌市立中島中学校
保健室

2025. 7. 25発行

花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は火花の色と形が変化していく様子を植物に例え、火花の出始めを「牡丹」、火花が勢い良く散っている間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。楽しい夏休みは線香花火のようにあっという間。健康に気を付け、充実した時間を過ごしてくださいね！

1学期の保健室来室状況

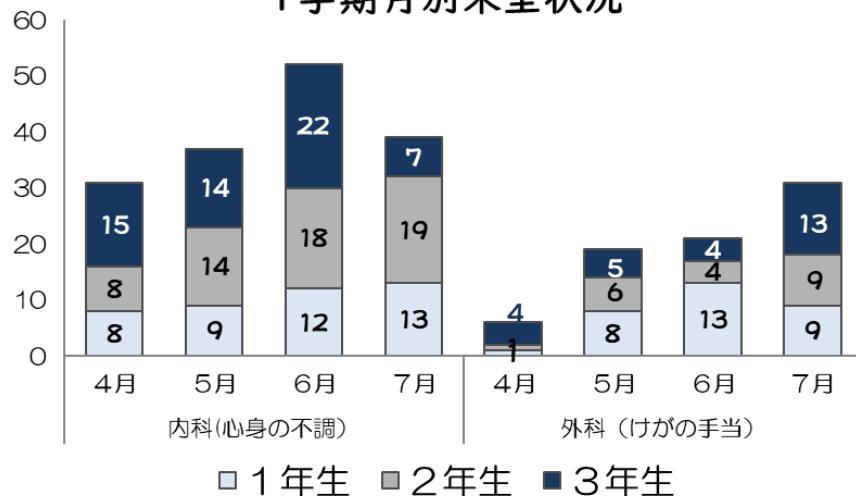
1学期、保健室を利用した人は236人でした。

内科では6月の来室が一番多く、症状は頭痛が最多でした。頭痛は慢性的な片頭痛（気圧の変化等によるもの）の他、気温が上がり始めた頃は脱水によるものも目立ちました。この先も暑い日が続きますので、こまめな水分補給、バランスのとれた食事（特にみそ汁など塩分とミネラルが取れるものがおすすめ）をしっかりとって、熱中症予防に努めましょう。

けがでは、擦り傷や打撲など、うっかりして…というケースが多かったです。夏休み中、大きな事故がないよう気を付けてください。

全体的には、生活リズムが乱れていたり、水分をしっかりと取っていない人もいて気になりました。体調不良の原因を振りかえられるようになると good です！2学期みなさんの元気な姿を見ることを楽しみにしています。

1学期月別来室状況



室内でも熱中症対策が必要です！

総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！

- 部屋の温度・湿度をこまめに確認する
高温多湿ではないですか？
30.5℃ 70%
- のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する
汗をかいたときは塩分も！
- 適切な室温(目安は28℃以下)に保つ
エアコンの除湿機能も活用しよう！
- 夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに！

ハンディファンを使うときは

夏の必須アイテムのひとつになった感のあるハンディファン（携帯扇風機）。手軽に持ち運べて涼をとることができるので人気がありますが、使うときには注意してほしい点があります。

- ◆外気温が35℃以上のときは熱風を浴びるようなものなので単体では使わない（濡らしたタオルを首に巻いて、そこに風を当てるなど組み合わせるとよい）。
- ◆角膜を傷つけるおそれがあるので風を目に当てない（風は首元へ下向きに当てる）
- ◆落とすなどして衝撃を与えた場合や水没した場合は使わない（発火することもあり）

助産師による性の指導がありました

3年生は7月20日(木)の6時間目に北海道助産師会の前田奈穂子氏による「『せい』のいろいろ」の授業を行いました。妊娠・出産、思春期の心と身体、パートナーとの関係性など、これから大人に向かう3年生にとって大切なお話をいただきました。3年生のみなさんも真剣に聞いていました。



みなさんの性の疑問にわかりやすく答えているサイトです。佐々木先生からもおすすめします！



助産師の前田さんから、思春期のみなさんが悩みを相談できる連絡先や、性に関して正しい知識を学べるサイトを教えていただきました。先日講演を聞いた3年生はもちろん、1・2年生のみなさんにもぜひ知っておいてほしいです。

連絡先一覧 2025

■セシル 知ろう、話そう、 性のモヤモヤ		思春期の性の質問に専門家が会話形式でわかりやすく答えているサイト https://seicil.com/
■よりそいホットライン 24時間・365日対応	0120-279-338	一社)社会的包摂サポートセンター どんな悩みにもよりそい、一緒に解決する方法を探す ホットライン https://www.since2011.net/yorisoi/
■子どもアシストセンター 月～金：10時～20時 土曜日：10時～16時 日/祝/年末年始休み	0120-66-3783 LINE：友だち登録 	子どもの権利救済機関「子どもアシストセンター」 どんなことでも相談できる https://www.city.sapporo.jp/kodomo/assist/kodomo.html
■妊娠SOS北海道 サポートセンター	080-4621-7722 	妊娠が心配になったら 相談時間 24時間 365日 LINE相談もあり
■LGBTはっとライン 毎週木曜日16:00～20:00	011-728-2216	札幌市 セクシュアリティに関する悩みを相談できる
■性暴力被害者サポート センター北海道 (SACRACH)	0120-8891-77 又は #8891 (はやくワ ンストップ)	月～金 10時から20時 祝日を除く メールやLINE相談もある
■デートDV 110番 月～土 19時～21時 	LINE窓口 https://ddv110.sodan.chat/	特定非営利法人エンパワメントかながわ デートDVの相談ならどんなことでも誰でも相談できる https://npo-ek.org/
■24時間子ども SOSダイヤル 24時間・365日対応	0120-0-78310	文科省 いじめ、友達や先生のことなどで不安や悩みを相談できる https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



感想より...



○助産師さんの仕事や妊娠、出産について、思春期についてなど、様々なことが分かり、とても勉強になりました。特に最後の方の同意に関することや、助けを求めることは社会で生きていく上でとても大切なことだと感じました。

○自分がいやなことはいやと言う事が大切ということがわかりました。

○今日の授業では思春期のからだ、心についてより深く学ぶことができました。自分のことだけ考えるのではなく相手の意思や状況もしっかり尊重していくことの大切さを改めて知ることができてとても良い時間になりました。

1人で悩まず、信頼できる大人や下のよう
な相談機関に相談しましょう。人に助け
を求めることも生きていくうえで大切
なスキルです。

デジタル性暴力相談先

■セーフライン 一般社団法人セーフナーネット協会

インターネットの悪用を抑え自由なインターネット環境を護るための対策を実行する団体。
リベンジポルノや誹謗中傷投稿の削除なども行っている。

<https://www.saferinternet.or.jp>



■ぱっぷす

主に10代～20代の性的搾取・デジタル性暴力にあわれた方の総合的なサポートをしている団体。

<https://www.paps.jp/paps>



■違法・有害情報相談センター

ネットの誹謗中傷、いやがらせの書き込みについて削除するにはどうしたいのか、書き込んだ相手特定するにはどうしたらいいかなどのアドバイスを行っている。

<https://ihaho.jp/>



■デジタル性暴力被害者 支援センター

不本意に拡散された性的画像記録への削除要請方法をHP上で公開している団体。削除要請に関する技術的な相談にも応じている。また、違法情報・有害情報への削除要請やそれらの動画や画像を証拠資料として保全する方法についてもサポートしている。

<https://stop.or.jp/>

