

保健だより 5月号

令和6年5月2日
小牛田高等学園
保健室

5月の健康診断は、



耳鼻科検診（10日）



歯科検診（14日）

です。



新学期が始まり1ヶ月がたちました。
新しい環境に慣れてきた一方で、自身が思っている以上に疲れも溜まる頃です。
今月は現場実習がスタートします。
体調を整えながら、5月を過ごしましょう。

今月の保健目標

自分のからだを知ろう



実習応援企画！

4月の対面式では3年生より、「現場実習では長時間立っていることが多いです。」とお話がありました。実習中は、心身ともに疲労を感じる人も多いと思います。
そこで、保健室から実習応援企画としてセルフケアに関わる情報をお届けします。

セルフケアその1 睡眠をとろう

みなさんは1日何時間寝ていますか？

1日約8時間寝るとすると、24時間のうち3分の1は寝ています。

80歳まで生きたとして、26年間は睡眠時間です。

人間の生活にとって睡眠はそれほど大切なことなのです。



十分な睡眠をすると、

- ・脳の休養ができる
- ・さまざまなホルモンがでる



十分な睡眠で得られること

- ・こころの安定・疲労回復・集中力の持続・免疫力増強
- ・自然治癒力増強・新陳代謝を促す
- ・成長（骨を伸ばす、筋肉増強、いたんだ組織の修復）

睡眠で分泌されるホルモン

【成長ホルモン】

細胞の再生・修復をする新陳代謝、心身の疲れを修復する効果がある。

【メラトニン】

睡眠（夜）と覚醒（朝）のサイクルをコントロールするホルモン。天然の睡眠薬のような働きをする。

【セロトニン】

「心を安定」させるホルモン。朝、太陽の光の刺激によって分泌を始める。



性について学ぼう！

異性や自分のからだを気にする気持ちについて

ほけんだより 4 月号では成長に伴い、体やこころに変化が出てくることをお知らせしました。今月は「こころの成長」の中から、「異性が気になる、自分のからだを気にする」という項目に焦点をあててお話をします。

自分のからだを知り、よりよい生活を送りましょう。

体重増加=太りすぎ！？



思春期は、身長も伸びる時期です。「体重増加=太りすぎ」にはなりません。女の子は、やせすぎると月経異常等を引き起こす原因にもなります。健康的な体を目指しましょう。

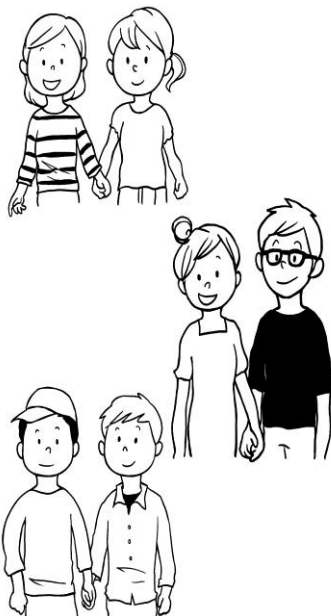
また、性器の大きさや乳房の大きさなどは個人差があります。

いろいろな性

性別には生まれ持った身体の性別と、自分が自分をどう思っているかの心の性別、好きになる相手の性別とがあります。異性を好きになる人もいれば同性を好きになる人、身体や心の性別が男女に判別しづらい人もいます。性は多様なものなのです。

LGBT って何？

Lesbian レズビアン	身体の性、心の性、好きになる性が女性の人
Gay ゲイ	身体の性、心の性、好きになる性が男性の人
Bisexual バイセクシャル	恋愛の対象に性別が問題にならない人
Transgender トランスジェンダー	生まれたときに割り当てられた性別（法的、社会的）にとらわれない人



性への関心・欲求の男女差・個人差

男性

一般的に性反応は、欲求が盛り上がり、射精の後には、急速に冷める「急行型」。



17～18歳は生物学的に最も性欲が強いので、交際中の相手にも性交渉を求めがちな傾向があります。自制心と相手への思いやりが必要です。

女性

一般的に性反応は男性ほどはっきりした経過が見られない「鈍行型」。



男性ほどはっきりした性欲のピークがなく、精神的な部分に左右されることが多いです。相手に流されず、自分の体に主体性を持つことが大切です。



異性が気になったり、自分のからだを気にするようになるのは自然なことです。こころの成長（変化）を知り、モラルやマナー、自分らしさなど、どのような自分でいたいのかを考えることが大切です。