

6月のほけんだより

越谷南高校 保健室 2023. 6. 16.

梅雨に入り毎日、湿度が高く雨の日が続いています。雨の中、道を歩いていると、生き生きと咲く紫陽花が目を引きまします。紫陽花は英語で「Hydrangea」＝「水の器」という意味です。雨の日に紫陽花が美しく見えるのは、小さな花が集まり雨のしずくを受けて輝いているからなのですね。お花も、食べ物も景色も旬のものを大いに楽しみましょう！

ただし、雨の日は道路が滑りやすくなっていたり、カッパを着たり傘を差したりと、前が見えにくくなって、登校中のケガが増える時期でもあります。心と時間に余裕を持って登校しましょう。

口の健康と全身の関わり



口には様々な働きがあります。

○脳の活性化

噛むことで脳への血流を増やすことが知られています。ネズミの実験では「よく噛んで食べる餌」を与えられたネズミは記憶力が良くなる研究結果が出ています。

○コミュニケーションによるストレスコントロール

笑顔でおしゃべりすることによりストレス解消につながり、心の健康が図れるといった経験があると思います。笑顔は歯の健康と密接なかわりがあります。

○美味しく食べる

「適量の唾液を分泌する唾液腺」「きちんと味を感じる舌」「確実に噛むことができる歯」「むせることなくスムーズに飲み込める喉」があつてのことです。

○体を支え姿勢を安定させる

野球選手が歯を大事にしている話は有名です。巨人軍の王選手がホームランを打った時の咬合圧は90kgを越えていたそうで、並外れた咬合圧が彼の抜きんでの瞬発力は頑丈な顎と丈夫な歯にあったと言われていました。イチロー選手も歯を大切にしていたそうです。

○食事時の姿勢

食事時の正しい姿勢は「顎（骨格）と消化を助ける内臓の位置関係」に影響します。

雨の日はケガに注意

雨の日は、登校中のケガが多く発生しています。時間に余裕を持って登校しましょう。

雨の日の「ヒヤリ」 事故を防ぐために

雨の日は事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？こんな対策をしてみましょう。

レインシューズをはく	カサをさして自転車にのらない	カサや衣服を派手な色にする
転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。	風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。	車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

食中毒予防のポイント

お弁当

- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる
- 卵料理は半熟のところがなくするまで加熱
- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

埼玉県から令和5年度分の生理用ナプキンが届いたので、各トイレに置きました。本校は1年間で約1500個です。一人3個くらい使える計算となります。それを使い切ると次の年度まで支給されません。「急に必要」など時のために、上手な使用を心がけてください。トイレの分がなくなってしまった場合は、以前のように、直接保健室に本人が取りに来てください。

SNSトラブル 最多5万件

ネット交流サービス(SNS)をきっかけとした相談が2021年、全国の消費生活センターに5万406件寄せられたことが7日、政府が閣議決定した22年版の消費者白書で分かった。13年の約5000件から年々増え続け、過去最多。幅広い年齢層でトラブルが発生しているものの、20代が最も多く20%を超えた。今年4月、民法における成人年齢が18歳に引き下げられた。白書では、増加が懸念される若者の消費者トラブルの背景や特徴を分析した。SNSが絡む相談は20代が1万1264件。特に20〜24歳が多く、副業や投資といったもうけ話や、脱毛や健康食品など美容に関する定期購入関連のトラブルが目立つ。

21年・消費者白書 相談の2割20代

SNSが絡む若者の主なトラブル

マッチングアプリで知り合った女性に「今やらないと、いつまでもやらない」と言われ、高額なビジネススクールに入学したが説明と違う

SNS広告から副業の情報商材を購入したら、さらに電話で勧誘され、断り切れずに契約した

SNSで知り合った人からコンサートのチケットを購入しようとお金を払った後、連絡がつかなくなった

SNS広告で知った500円で試せる除毛クリームを申し込んだら定期購入だった

「自分に自信を持ちたい」という気持ちが新型コロナウイルスウイルス禍前より強くなったと回答した。白書はこうした、現状を変えたいという気持ちや自己肯定感の低さが業者などに利用され、トラブルにつながっているのではないかと推測した。また新型コロナウイルスの影響で

人間関係が希薄になり、相談相手が少ない可能性があるとして、身近な相談先の把握が大切と指摘した。だが消費者庁の意識調査で、行政の窓口や公的な相談員を「困ったときの相談先と考えていない」割合が10代後半は59.2%、20代で41.4%に上り、全体の24.6%より高かった。

消費者庁は、知識や経験不足、経済的余裕のなさなど若者一人一人のもろさに対応した注意喚起や消費者教育の必要性を強調した。

SNS 上手な使い方

- ・インターネット使用は時間を決めよう。
- ・周りの風景に目を向けよう。
- ・友人とは面と向かって話をしよう。
- ・いろいろな場面で家族や信頼できる大人と話そう。

あなたは一人じゃない!

Consent for kids ぜひクリックしてみてください↓
<https://www.youtube.com/watch?v=xxlwgv-jVI8>

「虐待」と「しつけ」の違い

虐待には、「身体的虐待」「心理的虐待」「性的虐待」「ネグレクト」があります。

「虐待」と「しつけ」の違いは

虐待は、大人が自分の感情に任せて子どもを力でコントロールすることです。英語では「Child abuse (チャイルドアブ्यूズ)」と言い「アブ्यूズ」は「誤用、乱用」という意味です。大人が子どもに対して力を乱用するイメージです。どんなに子どもを思っているでも子どもの心や体を傷つけるような教え方をしてはいけません。

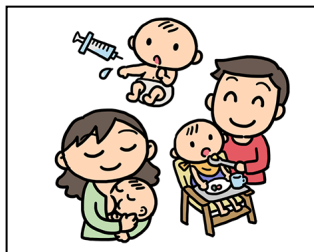
しつけとは、子どもが自分で感情や行動のコントロールができるように落ち着いて教えることです。感情のままに言葉を子どもにぶつけるのは暴力です。

子どもの権利条約とは

生命、生存発達に対する権利、子どもの最善の利益、子どもの意見の尊重、差別の禁止です。(1990年に発行、日本は1994年に批准しました。)

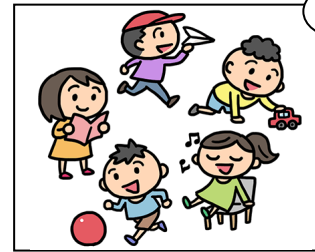
子どもの権利条約とは

生きる権利



住む場所、食べ物が有り、医療を受けられるなど命が守られること

育つ権利



勉強したり遊んだりして、持って生まれた能力を十分伸ばしながら成長すること

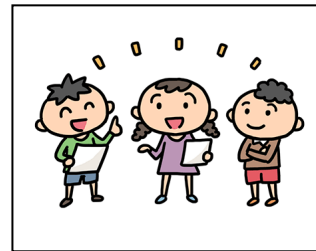
子どもにも色々な権利があります。

守られる権利



紛争に巻き込まれず、難民になったら保護され、暴力や搾取、有害な労働から守られること

参加する権利



自由に意見を表現したり、団体を作ったりできること

自分の意見を言う権利