

## 性教育講演会を行いました

5月7日(水)思春期保健相談士、兵庫県出身の徳永桂子先生をお迎えして、2学年を対象に性教育講演会が行われました。生徒には事前にアンケートを行い、生徒の実態に合わせた内容のお話をいただきました。心のこと、体のこと、様々な性のことを理解しやすいお話をしてくださいました。学びの多い内容で、もう一度振り返ってほしいと思います。思春期で少し恥ずかしいと思いますが、家の人とも性について話してみてください。

☆先生の話はテンポよく聞きやすかった。

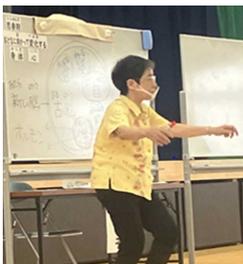
☆男女一緒に聞いて恥ずかしいと思うこともあったけど、お互いの体のことを正しく知れたからよかった。

☆睡眠(10時間)が成長に大事だと知った。

☆性被害にあったことのある人が、日本だと3~5人に1人と言われことが自分にとっては性被害=めずらしいと思っていたので印象的でした。

☆友達と一緒に下ネタで卑猥な事をずっといっていたけど、性暴力にあたるのがわかったので、人に言うのをやめようと思いました。

☆薬局に避妊薬を置くべきだとおもうかという質問をしました。先生の意見を聞き、きちんと性についての知識をつけたうえで、避妊薬の利用が大切という大事な事を学ぶ事ができました。



☆自分の体を大事にしようと思った。

☆自分の体に変化が起こるのは、成長だと知って安心しました。

☆性器の洗い方や病気になった時に行く病院をすることができた。

☆命の大切さや自分の体を守る行動などさまざまなことを学ぶ事が出来た

☆将来必要で大切なものだと分かった。

☆LGBTQ+についてどのようなことか詳しく分かった。

☆ネットに書いてある情報はほとんどが嘘だとわかったので、ネットの情報をうのみにせず、困ったことがあれば相談したい。

☆性交という漢字は『心を生かして交じあえる』という考え方がいいなと思いました。

☆性について知らないことがたくさんあったので、とても勉強になりました

☆今まで信じていたことが嘘だったので、びっくりした。

☆手を前に出して距離をとり、大声で『やめて!』と言えるようにしたいです。

脳のホルモンや性器についても詳しく教えてもらいました。また心にはコップがあり適度に水を捨てないと、心が傷ついてしまうことも知りました。もっと詳しく知りたい人は先生方に聞いたり『セイシル』を検索してみてください。学校の図書館や保健室にも性に関する本がたくさんあります。上手に活用してほしいなと思います。

夏が始まる前に！  
今からできる！

# 暑熱順化

体を暑さに慣らす  
のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



## 熱中症予防のカギは暑熱順化

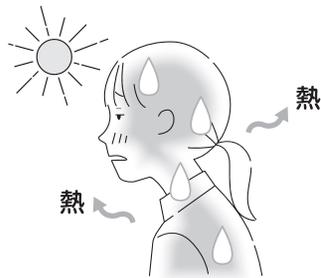
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

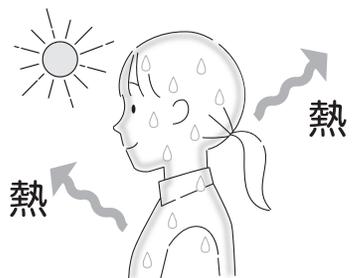


### 暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
  - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

### 暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
  - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 2 week!  
challenge!

## 暑熱順化

### 3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



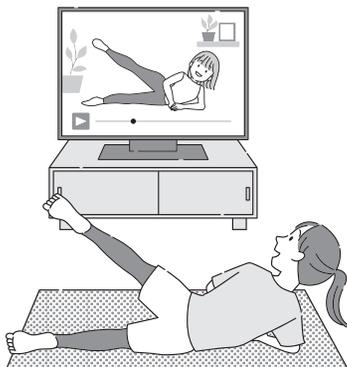
## 1 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



## 2 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



## 3 ゆったり湯船につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



5月も熱中症の危険アリ！ 暑熱順化ではこまめな水分補給を

