

す ま い る 12^が

No. 6 / 3年12月2日 /

明健中 学校 保健室



今年は、インフルエンザが流行するのではと心配されていましたが、手洗いうがい、マスクの着用を徹底していただいていることもあり、流行が抑えられています。県内でインフルエンザの発生は確認されますので、引き続きご注意ください。

★12月の保健目標★

寒さに負けない体をつくろう！！

～保護者のみなさまへ～

◆冬休み中も

毎朝の検温をお願いします。

- 12月の健康観察記録表は3学期始業式の日を集めます。31日まで記録をお願いします。
- 1月の健康観察記録表は2学期終業式の日配付します。



規則正しい生活で免疫力を高めよう

カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主要な注意ポイントです。対策をお忘れなく。



◆◇◆吉岡先生の性教育◆◇◆

生徒からの感想の一部をまとめました。

1年生「いのちの授業」

人の体のことや命のリリースの大切さがわかった。命とかに興味がなかったのだからからは命を大切にしようと思った。

自分を生んでくれたお母さんとお父さんに感謝したい。

自分の祖先が一人でも欠けたら、今の私は存在しないことが分かった。一人一人の大切さ命の尊さを感じた。

思春期に男女の体に起こる変化の事を知りました。

初めて聞いた言葉や知ったことがたくさんありました。卵子は1mmぐらいの大きさがあるのかと思っていたけど、もっと小さくて驚きました。

1人1人違うから、人を真似ないで、自分が得意なことをやって社会へつなげていこうという言葉が胸にささり、印象に残りました。

2年生「男女の交際」

全ての事にメリットとデメリットがある。一人で悩んではいけない。

交際している3組の内1組はDVしていると聞き驚きました。

付き合い方にもいろいろあって、恋愛って難しいなと思いました。

対等な付き合いが大事

断り方を自分で考えた時、全く浮かばなかったのだから、勉強になりました。

正直に言うと僕は、性に関しての言葉が大好きです。でも、今回の授業で男女の会話を聞いたり、男女のトラブルが起きた時のことを聞いたりし、僕は異性に関してのことは笑いごとではないことを知りました。特に最後の男女の会話のやりとりで考えや感情に男女差があることを知ることができました。

3年生「男女相互の理解と協力」

性感染症の怖さについて考えることができた。死にいたる可能性があると感じ驚きました。

妊娠させたときに責任が取れる年になるまでセックスをするのは良くないと思った。

性病の存在は知っていましたが、性病にかかってしまった後のことは知りませんでしたし、数年後に亡くなることがあると感じ怖かったです。

自分の命について考えることができました。

LINEやメールで束縛するのも暴力なんだと感じ驚きました。

少し知っていたことを詳しく知ることができました。県内でも性感染症になっている人が多くて驚きました。