

ほけんだより 12月号



郡山市立御館中学校保健室
令和5年12月11日

12月22日は冬至です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船に柚子を浮かべた柚子湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せるといわれています。実際に柚子湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。体を温めて、元気に残りの2学期を元気に充実して過ごしてほしいと思います。

インフルエンザが今シーズン最多となっています。

インフルエンザが今シーズン最多となっています。本校でも、体調を崩す生徒がでてきています。今年は、インフルエンザやその他の感染症に対する免疫が低下している人が多いため、インフルエンザに2回罹患したり、時期外れの咽頭結膜熱（プール熱）など、様々な感染症が流行しています。石鹸での手洗い、うがい、十分な加湿、場面に合わせたマスク着用、こまめな換気をするなどの基本的な感染症対策をおこない、ご家庭でも十分注意していただくようお願いいたします。また、日ごろから免疫力が低下しないよう、十分な睡眠やバランスの良い食事に心がけましょう。

★ インフルエンザ出席停止者数 ★ 12月7日現在
(福島県内の幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数) 感染症情報システムより

福島県内	4,000名
郡山市内	695名

* 郡山市内 学級閉鎖28件、学年閉鎖5件
新型コロナウイルス感染症42件



朝の健康状態がいつもと違う場合は、検温をするなどのご協力をお願いいたします。

性に関する教育講座が行われました（2年生）



12月7日、美術館通りクリニックの渡辺美佳先生をお招きして、「性に関する教育講座」を2年生を対象に行いました。内容は、「性感染症について」「男女の体のしくみや妊娠・避妊について」「性被害に合わないために大切なこと」などについて、専門的なことを、わかりやすく教えていただきました。SNS等でいろんな情報が出回っていますが、間違った情報に惑わされず、正しい知識をしっかりと持ち、自分も相手も大切にできる大人に育ってほしいと思います。

～ 子供たちの感想より ～

- 性感染症は、誰でもかかる可能性がある病気なのだとわかりました。自分と相手を守るため「NO」といえる勇気を持つことが大切だと学びました。
- 特に印象に残ったのは、「自分の心、相手の心と体を守る」という言葉です。
- お互いに嫌だと言合える関係性が大切なのだと実感しました。性感染症の予防は、相手はもちろん、お腹の中の赤ちゃんにも感染するので予防はとても大切なのだとわかりました。
- 人を好きになる時には、いろいろと大切にしなければいけないことがあることを知ることができてよかったです。