

ほけんだより 12月号



郡山市立御館中学校保健室
令和6年12月19日

12月21日は冬至です。冬至は1年で日中の時間が最も短い日のことです。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。体調を崩さないよう体を温めるなどして、残りの2学期を元気に充実して過ごしましょう。

全国・福島県内インフルエンザが急増しています。



全国的にも、福島県内でもインフルエンザが急激に増えています。また、その他の感染症（新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎、胃腸炎など）も多くでています。

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を心がけましょう。

★ インフルエンザ出席停止者数 ★ 12月17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 2,372名

郡山市内 488名

* 郡山市内 学年・学級閉鎖 23件
新型コロナウイルス感染症 47名



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4日、トータルヘルスクリニックの土屋あさ子先生をお招きして、「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 ～

- 女性と男性は、相手の気持ちをよく理解することが大切だということがわかりました。
- 望まない妊娠をした時に、体も心も傷つくのは女性だとわかりました。
- 自分がこの世に生まれてきたことに感謝しながら、一日一日を大切に生きていきたいです。
- 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。

薬物乱用防止教室が行われました（３年生）

12月12日、郡山警察署生活安全課及び地域課から講師の方においでいただき、3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。薬物の正しい知識と恐ろしさを学びました。違法薬物を使用すると信用、家族、友人、恋人、仕事などの大切なものを失うこと、また、違法薬物から自分を守るためには「フィルタリング」を使用すること、などについても教えていただきました。「あとがこわい～スマホの約束6か条～」絶対に忘れないようにしましょう。



あとがこわい～スマホの約束6か条～

- ㊟・・・会わないで(知らない人と)
- ㊤・・・撮らないで(自分の裸を)
- ㊦・・・画像を送らないで
- ㊢・・・個人情報をのせないで
- ㊶・・・悪口を書き込まないで
- ㊤・・・いじめないで(ネットを使って)



～ 子供たちの感想より ～

- 薬物を乱用した人の実際の症状の話が特に印象に残った。また、虫や鬼の幻覚が見えてしまうのはとても怖いと思った。大切な人を守るために薬物には絶対に手を出さず、関わらないようにしたい。
- 大麻や覚醒剤などの違法薬物は絶対に使用してはいけないということを理解できた。今回学んだことを生活に活かし、今日学んだことは家族にも教えて伝えていきたいと思った。
- 自分もスマホをもっているのだから「あとがこわい」をしっかり覚えて安全に使っていきたい。
- 改めて薬物を乱用することは恐ろしいことだと思った。
- 薬物が思ったより身近なもので驚いた。郡山市でも大きな事件が起きていることを知ることができてよかったし、SNSの使い方にも気を付けていこうと強く思いました。