

ほけんだより 12月号

R6年度
石井中学校
保健室より

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。この時期は、寒さからくる自律神経の乱れや風邪等の感染症により、体調を崩しやすい時期です。温かい肌着を着たり、お鍋などの温まるご飯を食べたりして、体を冷やさないように気をつけていきましょうね！

インフルエンザが流行期に！

11月下旬より、徳島県もインフルエンザ流行期に入りました。本校では、現在感染者は見られませんが、感染性胃腸炎等その他感染症の報告が続いています。

インフルエンザの出席停止期間は、次の通りになっており、登校するには、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」と、2つの条件が必要です。(学校保健安全法施行規則第19条) たとえ抗ウイルス薬によって早く熱が下がった場合であっても、体内に感染力は残るため、発症した後5日を経過するまでは出席停止となっています。医師の診断と出席停止期間に従い、インフルエンザまん延防止にご協力ください。

《出席停止期間の例》

発症日を0日目として計算します！



基本的な感染症対策

- 早寝・早起き・朝ごはん
- せっけんでの手洗い
- 手指の消毒
- 加湿
- 換気
- 咳エチケット（マスクの着用）

基本的な感染症対策を続けて
感染症に負けないようにしましょう！



ストレス対処講演会



11月中旬、石井中スクールカウンセラー 佐野智里先生から、1年生を対象にストレス対処のしかたについてのお話をいただきました。体からアプローチする対処方法や、身近な人に相談する大切さを教えていただきました。講演会に参加した生徒の感想を一部紹介します。

ストレスが完全に無くなることは無いと思うので、今日聞いたことをいかして、良いストレス対処法をしたいと感じました。特に、最後の深呼吸は簡単にできて落ち着くことができて良かったなと感じました。イライラしていても1回心を落ち着かせて自分を見つめ直したいと思いました。

今日教えてもらったのは、深呼吸やリラックス法でした。私は、ほっぺをさわると落ち着きました。私はストレスがたまりやすいので、これから少しずつしてみようと思いました。今日教えてもらったおかげで、自分の心を守ることが出来そうなので嬉しかったです。

性教育講演会 ～いのちと心の授業～

11月末、徳島文理大学助産学専攻科 山田健代先生と助産師をめざす学生の皆さんをお招きし、3年生を対象に性教育講演会を行いました。助産師を経験された山田先生や学生の皆さんから、妊娠・出産を通して命の大切さ、デートDV等についてお話していただきました。講演会に参加した生徒の感想を一部紹介します。



生まれてくる確率が1400兆分の1って聞いて、本当に今ここにみんなが居られるのは奇跡なんだと感じた。生きていることで感じる喜びや悲しみが、とても大切なんだと思った。大人になるのが少し怖いと思うことが最近あるが、その不安がいのちの授業を受けて少し和らいだ。生きているということは、とてもささいなことだけど、とても大切に嬉しいことなんだと改めて実感しました。

赤ちゃんがどのようにして生まれてくるのか人形を使って見てみると、全てのお母さんの強さが伝わりました。こんなにも苦しい思いをして私を産んでくれたお母さんに改めて感謝したいです。

デートDVをしないようにするためにも、されないようにするためにも、お互いに嫌な事は嫌と言える関係を築くことが大切だと思いました。