ほけんだより 12月

２０２１年１２月７日
小川南中学校　保健室

今年も残すところ１か月となりました。みなさんにとってどんな年でしたか？昨年から引き続き今年も，世界規模で新型コロナウイルス感染症が流行しました。緊急事態宣言により，臨時休校になったり，学校行事が中止や変更になったり，たくさんの我慢の年だったと思います。新型コロナウイルスの感染症が１日でも早く治まるように，自分たちにできる感染予防を続けていきましょう。

12月の保健安全目標

・冬の健康に気を付けよう。　・事故災害から身を守ろう。

感染症を予防しましょう！！

かぜ，インフルエンザ，感染性胃腸炎等の感染症が流行しやすい季節となりました。コロナ禍でみなさんの感染症予防の意識は高まっていると思いますが，基本的な予防をもう一度確認しましょう。　特に，生活リズムが乱れていると感染症にかかりやすいです。早寝早起き，バランスのよい食事，適度な運動を続けていきましょう。

マスクの着用。不織布マスクが最も高い効果があるとされています。

こまめに石けんを使って手を洗う。タオルの貸し借りは絶対にしない！

人との距離をとる。人混みは避ける。

体の抵抗力を高める。生活リズムが乱れていると感染症にかかりやすいです。「十分な睡眠」，「バランスのよい食事」，「適度な運動」が大切です。

私達は普段，無意識のうちに顔を触っていると言われています。どれくらい触っていると思いますか・・・？

１時間に平均２３回（厚生労働省 HP より）だそうです。そのうち目，鼻，口などの粘膜が約４４％を占めています。机やドアノブなどを触って知らず知らずのうちに手に付いたウイルスが，粘膜から体に入って感染してしまうことを「接触感染」といいます。「接触感染」を防ぐためにも，手洗いが大切ですね！

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
▼
流水で15秒すすぐ
▼
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

性教育講演会を実施しました（3年生）

１１月１１日（木）に，いはらき思春期保健協会より講師の先生をお招きし，３年生対象に性教育講演会を実施しました。私達の命は針穴ほどの小さな受精卵からスタートしていることの話から始まり，思春期におこる体や心の変化，望ましい男女交際の仕方，性感染症について，LGBT について等，スライドやロールプレイを交えながら，説明していただきました。SNS の危険性についても，今一度考えることができました。

思春期真っただ中の中学生。それぞれ悩みや不安がたくさんある時期だと思います。性に関して正しい知識を持ち，正しい判断・行動ができるよう成長していってほしいです。そして，自分を大切に，相手を大切に，充実した人生を送ってくれることを願っています。

＜生徒の感想＞

この講演会で説明を聞いて「性」がどれだけ大切なものかがわかりました。性の話について以前は「いやらしい」「恥ずかしい」という感情がありましたが，今の私たちが生きているのはその「性」のおかげだと実感しました。
（男子）

中学生の間は思春期で，大人になるために，体と心が少しずつ成長していくから，悩みやもやもやすることがあるということを聞いて納得した。また，最初は0.1mmから始まった命が，今は元気にここまで成長したことに感謝し，これからも元気に生活したいと思う。
（女子）

LGBT など人それぞれ違った考え方をもっているけれど，それを否定しないで受け入れようと思った。この先交際をするときがあったら，お互いを気づかう交際ができるように心がけたいと思う。
（男子）