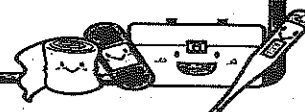


保健だより

魚住東中学校 保健室
令和2年度



もう一度再確認！！

2学期が始まり1週間がたちました。学校生活は普通に流れているように感じている人が多いようですがそうではありません。今一度＝感染症予防対策＝を意識してください。①手洗い（ポケットに清潔なハンカチ）②マスク

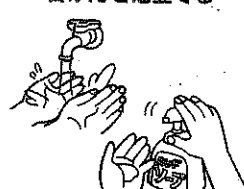
新型コロナウイルス感染症の効果的な予防法！

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が全世界で流行しています。そこで、私たちが学校や家庭で、大人と子どもと一緒にできる、効果的な感染予防対策を紹介します。

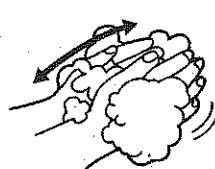
新型コロナウイルスの感染予防に効果が高い「手の洗い方」

感染者の多くは、ウイルスが手についた後に、口や鼻、目などに触れて感染していると考えられています。そのため、私たちがすぐにできる、効果的な感染予防対策は、家に帰った後や食事の前に、必ず「石けんを使ってしっかりと手を洗う」ことです。

①手全体に水をつけ、石けんを泡立てる



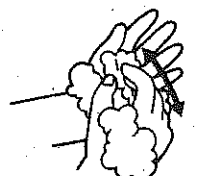
②手のひらを洗う



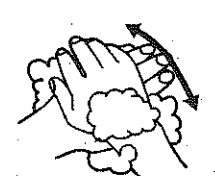
③指の間を洗う



④指先・つめを洗う



⑤手の甲を洗う



⑥親指を洗う



⑦手首を洗う



⑧水で石けんを洗い流す



⑨清潔なハンカチで水をふき取る



学校で…●教室に入る前 ●トイレの後 ●給食の前 ●清掃後 ●更衣後
家で…○帰宅後 ○調理前 ○トイレの後 など手洗いの習慣をつけましょう。
簡単なことだけど、大切なこと
♥それが命を守ります♥

□日本列島各地で軒並み最高気温を記録しています。40℃を超えた地方もあり、熱中症の危険を感じる中、日常生活を送っていかねばなりません。水分補給は勿論のこと、①しっかり食べて②ぐっすり寝ることがとても大切です。①は活動のためのエネルギー補給 ②は疲労回復につながります。特に睡眠は、身体だけでなく、頭(脳)の働きにも影響します。今日1日学んだことや経験したことを脳の中で整理整頓させることで記憶力などの様々な能力がUPします！
“睡眠をしっかりとって、暑い残暑を乗り切りましょう”



3年生＊性教育講演会「人間の生と性を考える＝より良き共生を目指して＝ 講師 野村啓子先生をお迎えして…

□7月9日、3年生の性教育学習を行いました。1年生の時は助産師さんから“命の誕生、全て命は同じだけ大切” 2年生では「デートDV防止教室」で人との付き合い方、全ての暴力は許さないことを学んできました。そして最終学年の今年は、性行動には覚悟と責任がともなうことを学びました。4月には大人の世界へ旅立つ3年生、様々な感想がありました。

＊自分も新しい命をつくり出すことができる年齢だということを改めて感じた。＊産んだ子どもを育てることができず養護施設に預けられて成長する子どもがいることが衝撃だった。子どもは親を選べない。＊好きな人ができたら「相手の人生」「自分の人生」「新しい命の人生」をしっかりと考えて行動したい。＊産むことができない命は中絶される。子宮の中からかき出されるなんて耐えられない。母体も傷つく。＊間違った情報が悲しい人生をつくる。無知は命を奪う。＊性には大きなすばらしいパワーがある。大事な自分自身をどうコントロールするかということ。＊しっかりと知識をもって経済的にも安定した人（大人）が子どもを授かることはとても嬉しいことだと思うけど、私たちみたいな未成年や、成人していても無知な人が妊娠してしまうのは、妊娠した人・させた人の未来が大きく変わってしまう。何より子どもにつらい思いをさせてしまうので、大事なことはしっかりと考えて責任ある行動をしなければならないと思った。＊男女が共に生きて新しい命が誕生することは素晴らしいことなのでそれを悲しいことにしてはいけない。＊相手のことを大切に思い、大事なことは自分で決める力を持ちたい

「望まない妊娠によって生まれた子どもが乳児院や養護施設に預けられたり、虐待を受けていることを聞いて胸が苦しくなりました。中絶のことも以前までは軽い気持ちで聞いていたけれど、話を聞いて絶対にあってはならないことだと思いました。今回学んだことをこれからの人生に生かし責任をもって行動します。」

保体委員代表お礼のことば

▼金属製容器（保冷効果のある水筒）使用による食中毒が発生しています！！水筒の内部の傷がスポーツドリンク等と反応し金属が溶けることにより嘔吐などの症状が発生しているそうです。定期的に交換することをお勧めします

