

ほけんだより



令和6年12月10日
本宮市立白沢中学校
No. 11

最近朝晩にかなり冷え込む日も増えて、いよいよ冬本番ですね。12月21日は「冬至」です。この日に湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せると言われています。ゆず湯には、血行を促進したり、からだを温めたりする効果があります。ぜひ試してみてください。

○● 大切ないのち ●○

11月20日に2年生を対象に、性教育講話がありました。胎児人形を抱っこしたり、妊婦体験をしたりする活動を通して、命の大切さについて学びました。また、不妊症、望まない妊娠、子宮頸がんワクチン等についてもお話いただき、性についての正しい知識を身につけることができました。命の大切さを学ぶことを通して、育ててくれた家族への感謝の気持ちや、自分や友達を大切にするという思いを深めることができました。

講師：大川レディースクリニック
助産師 長谷川洋子様



<生徒の感想より>

- ・自分が生まれてきたことに感謝をしたい。より自分を大切にしたいと思った。
- ・赤ちゃんは必ず生まれてくるわけではないし、なかなか赤ちゃんを授けられない人たちがいるということを知ることができた。自分たちのように元気に生まれてきたことはすごいことだと思った。
- ・赤ちゃんの心臓が私達の心臓よりたくさん動いていて、赤ちゃんも生きるのに必死だと感じて、生きることは素晴らしいことだと感じた。10～15%の確率で流産するかもしれない中、お母さんが命をかけて産んでくれたことに感謝したいと思う。

○● 薬物乱用ダメ、ゼッタイ ●○

講師：学校薬剤師 西山仁子様



12月5日に2年生を対象に、薬物乱用防止教室がありました。薬物の危険性や恐ろしさだけでなく、薬の正しい飲み方や、お酒・たばこの害などについても教えていただきました。犯罪に巻き込まれないよう、正しい知識を身につけ、自分自身を守りましょう。



<生徒の感想より>

- ・「1回だけ」が命とりになるということが分かった。
- ・自分の身は自分で守れるようにしたい。
- ・薬物乱用は自分自身だけでなく、信頼している人たちも裏切る行為だと思う。
- ・「薬物をやめますか？人間をやめますか？」という言葉が心に残った。

<薬物の誘惑に負けないために>

- ①危険は身近にある。自分に関係ないと思わない。
- ②誘われても断る勇気をもつ。
- ③一人で悩まず、必ず誰かに相談する。
- ④一人一人かけがえのない存在。自分を大切に。

〇● 出席停止期間の確認を! ●〇

県内でも、様々な感染症が流行しています。予防していても感染してしまうことはあります。感染し、発症したときは1日でも早く元気になるようにゆっくりからだを休めることが大切です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は似ているようで少し違います。早見表を参考に再登校日の確認をしてください。

発症日を入れてね。

元気回復



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開			
	★		症状軽快				登校再開			
	★			症状軽快			登校再開			
	★				症状軽快		登校再開			
	★			★		症状軽快		登校再開		
★	★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」			
インフル	★	解熱					登校再開			
	★		解熱				登校再開			
	★			解熱			登校再開			
	★				解熱			登校再開		
	★					解熱			登校再開	

インフルエンザ感染者状況 (12月9日(月)現在)

白沢中学校 7人
本宮市内(小中学生) 55人



インフルエンザにかからないようにするために...

- *十分な睡眠・栄養・保温を!
- *早めの予防接種を! 重症な状態にならないために、一番効果が期待できます。受験を控えた3年生は特に予防接種を済ませ、万全の体調で本番を迎えられるようにしましょう。
- *人混みへの外出を避け、帰宅時にはしっかり手洗い・うがいを!
- *かかったときには早めの受診を!
- *インフルエンザは出席停止です。インフルエンザと診断されたら、ご連絡ください。

保健委員会からのお知らせ 換気キャンペーンを実施します

12月11日(水)~20日(金)まで、換気キャンペーンを実施します。室内にウイルスや細菌がとどまるのを防ぎ、風邪やインフルエンザにかかりにくくするのが目的です。新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。寒いと思いますが、保健委員が換気をするので協力してください。

