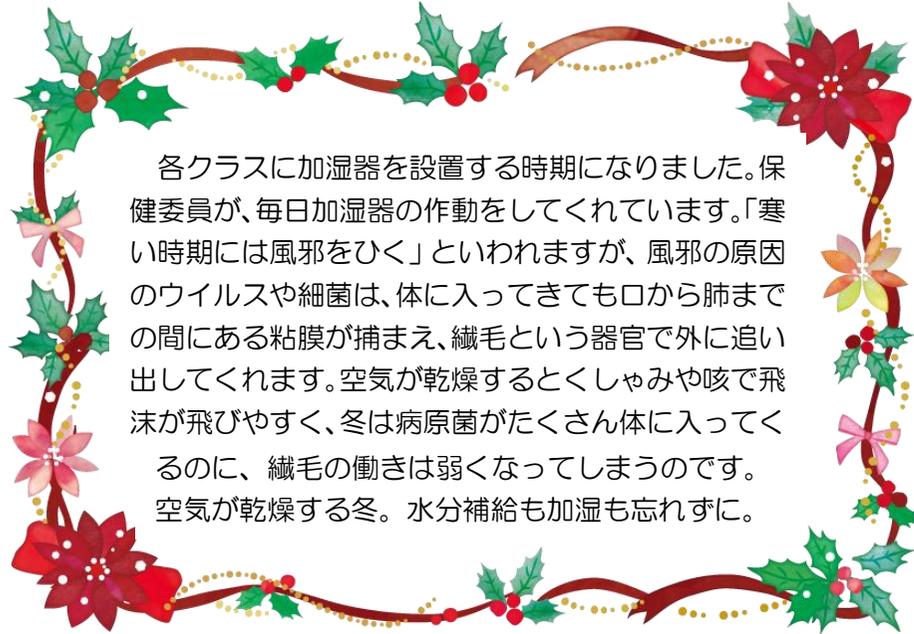


ほけんだより



保健目標 ・手洗いと換気で感染症を
予防しよう

春日部南中学校保健室
令和5年12月



各クラスに加湿器を設置する時期になりました。保健委員が、毎日加湿器の作動をしてくれています。「寒い時期には風邪をひく」といわれますが、風邪の原因のウイルスや細菌は、体に入ってきてても口から肺までの間にある粘膜が捕まえ、繊毛という器官で外に追い出してくれます。空気が乾燥するとくしゃみや咳で飛沫が飛びやすく、冬は病原菌がたくさん体に入ってくるのに、繊毛の働きは弱くなってしまいます。空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

保健講話(3年生)



11月20日(月)に助産師の日野暁子先生から、3年生が「未来への大切な知識」をテーマに、命の大切さを学び、自分だけでなく他者への思いやりの心を育む学びとなりました。

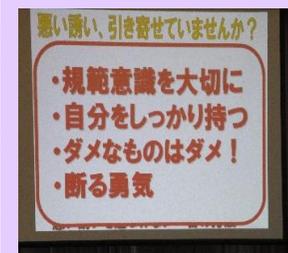
〈生徒感想〉

- 命について、一人で抱えきれなくなったらいろいろ相談できることを知って安心しました。(Mさん)
- やるのは簡単だしYESorNOで答えるだけだけど、命に関わることで、運命決まるって考えるとめっちゃ怖い。後のこと、2人だけの問題ではないし、親・看護師さん・先生が大変になるし、お金もかかる。いろいろ考えると、良い歳になって自立してからする方がよいと思いました。(Kさん)
- 避妊の方法や性行為の注意点など教えていただきました。お互いの気持ちを考えなくてはならないことが印象に残り、感染症のための予防策や、「安心・安全・対等・同意」の4つをしっかりと確認しておくことを学びました。(Sさん)

薬物乱用防止教室(11月28日)



埼玉県警非行防止指導班「あおぞら」を講師に薬物乱用防止教室がありました。今話題の大麻グミなどにも触れ、身近な問題として学ぶことができました。正しい知識を！よく考える！ルールを守る！楽しい学校生活を！と最後にお話いただきました。



〈生徒感想〉

• 薬物に関わったことも関わったことがある人とも会ったことがないので、自分には現実味がない話だと思っていました。けど、最近大麻グミなどが話題になっていて自分には関係ない、自分は断れると思っていても薬物に巻き込まれる可能性があると思いました。正しい最新の知識を持つようにしたいです。 3年 柏木美瑛さん

- 普通に売っている薬でも、1日に飲む量を守らないといけないことを初めて知りました。また、ノンアルコールのお酒や電子たばこは、アルコールが入っていないし、ニコチンもゼロだからやっていたのかなと思っていたけど飲酒や喫煙のきっかけになることを知りました。これからも違法薬物などに気をつけたいと思います。 1年 細野義駿さん
- 身近な人のほうから、薬物についてせまりよってくるこわさを知りました。先輩など上下関係があると、もっと断りにくいので、その関係を利用しているのだと、相手も考えているのだなと思いました。その分、目上の人に断るときの言葉も考えなくてはならないし、根に持たれない言葉を使うのが大切だなあと改めて感じました。薬物は本当に危険で関わってはいけないものなのだとこのことを再確認できました。 2年 桐谷音羽さん
- 人生に後悔だけが残るのは嫌だなと思いました。知っている人や知人に誘われてしまうからこそ、はっきりと断ることができるようにしておきたいです。誘われるのは、薬物だけではなく、闇バイトもということを知りました。常に流されないで、ルールをちゃんと守れるようにしておきたいです。 3年 望月和弘さん