

保健たより

R6. 12. 2 No.9

飯豊中学校 保健室

日中の日差しは暖かいです。朝晩はとて冷え込むようになりました。一日の中での気温差が激しく、体調を崩しやすい時期であり、これから気温が下がるにつれて空気が乾燥すると、感染症が流行しやすい時期になります。手洗い・うがいや防寒対策などをしっかり行って、体調管理に気をつけましょう。

感染症 注意報

県内で、インフルエンザが流行しているようです。特に置賜で感染者が多いそうです。感染対策の基本を確認しましょう。

☆手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗いましょう。



☆せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガードしましょう。また、せきが出るときはマスクを着用するようにしましょう。これから感染症が流行する時期にはマスク着用を呼びかけることがあるかもしれないので、かばんにマスク数枚を準備しておきましょう。



☆体調管理

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休みましょう。



寒がりさん 冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。

重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。



カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



いよいよ 寒い と来室するみなさんへ

「寒い〜!」と来室する人の服装を見たり聞いたりしてみると、運動着の長袖1枚しか着ていないということがあります。保健室には、体が冷えてしまったときに使えるものもありますが、本来は体調を崩した人のための備えのものです。あたたかい肌着を着たり、長袖運動着の中に半袖を着たり、厚い長めの靴下をはいたり、ホッカイロを準備したりなど、寒さに合わせて服装を調整し、防寒対策をするようにしましょう。

また、ストレッチや軽めの運動などを取り入れて体を動かすことで、あたためることもできます。寒さ対策にぜひやってみてくださいね。

体温調節しよう



服装で



温めよう!

2年生 性といのちの学習「多様な生き方を学ぶ～LGBTQ+を通して～」の講話をききました！

人権擁護委員で、長井市の洞松寺の住職である小野卓也さんにお越しいただき、講話をしていただきました。



差別や偏見をなくすために

- からかい・いじりはすでに差別である
 - 解像度を高くする
 - その人の「欲せざるところ」を想像する
 - 自分の問題として考える
- ↓
- 結局、自分にとっても生活しやすい学校になる

解像度を高くする

→人によってしてほしいこと・してほしくないことが異なるため、その人の「欲せざるところ」を想像することが大切である。



- 身近にLGBTQ+の人がいるときにどうするか
- 「男らしさ」「女らしさ」とは何かについて、職員も含め話し合いました。

【生徒の感想より】

動画を見て、私が相談される側だとしたら、否定せずに理解できるようにしたいと思いました。男子でも女子でも好きになる性別は人それぞれなので、それを受け入れられる人になりたいです。同性愛者は珍しいと思うけど、それが当たり前だったり、否定しない社会になるといいなと思いました。

前から性に関するのことは知っていたつもりだったが、好きになる性別だけでなく自分が認識している性や自分の性の表現の仕方も入っているということが分かりました。ジェンダーに関して興味もてたので、もっとより詳しく理解を深めていきたいと思いました。

差別や偏見をなくすためには、からかいをなくしたり、体は男でも心は女だったりする人などそういう人たちのことをもっと理解することが大切だと思いました。これからいろいろな人たちと関わっていく上で、身近にそういう人がいたら相談できるような話し方をしたり、環境をつくったりしたいと思いました。

ただの異性を好きになる人だけでなく、いろいろな人がいるんだと分かりました。「見えない」だけにいるのだと分かりました。「自分はどうだからみんなこう」と思わずに、人はそれぞれちがうものだとみれるようにしたいです。