



令和4年1月21日

No. 12

飯豊中保健室

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。



## 保健委員会より「感染症予防」

1月18日の生徒朝会で、保健委員会より感染症予防について発表をしました。感染症予防のために、まずはウイルスを体に入れないことが大切で、そのために手洗い、手指消毒、マスク、換気などが最初の守りになります。もしウイルスが体の中に入ってきたら、体の中にはいろんな種類の免疫細胞がいて、ウイルスをやっつけてくれるので、体を守るため「免疫」を強くすることが大事です。この免疫を強くするには、「十分な睡眠」「バランスのよい食生活」が大切です。日ごろから生活リズムを整えて、免疫力を高めるようにしましょう。



「好中球」「マクロファージ」「ナチュラルキラー細胞」がはじめにウイルスと戦いますが、これでおさまらなければ「キラーT細胞」「B細胞」「ヘルパーT細胞」が登場してきてウイルスと戦います。

## 新型コロナウイルス感染症 レベル2



全国では、デルタ株からオミクロン株への置き換わりがすすんでおり、新規陽性者が急増しています。山形県でも、新規陽性者が増加しています。そして、1月19日に注意・警戒レベルが、レベル1（注意）からレベル2（警戒）に引き上げられました。引き続き、感染防止対策を徹底しましょう。

毎朝、家庭での健康観察をしっかりと、発熱等の風邪症状が有る場合は、医療機関に連絡し、受診をしましょう。

# 外部講師の先生から講話をしていただきました

3年生 「いのちの講話」 助産師 相田 圭子 氏

## みなさんの感想より

講話を聞いて、私たちは愛情を注いでもらって成長し、たくさんの人に支えられて成長してきたんだとわかり、改めて身近な人に感謝したいと思いました。また、人には成長の個人差があるので、他人のことは気にせず、自分らしく成長していきたいと思いました。

自分達が生まれる前、生まれてすぐは、周りの人の力をたくさん借りていたことを改めて知れて、本当にありがたかったと思いました。また、女子が男子に理解してほしいことなどをお話しいただけてうれしかったです。思春期に入り、私自身も心や体のことで悩んで、つらいと思うことが多かったのですが、普通のことだと言ってもらえて安心しました。これから大人になっていくにつれて、いろいろなことを経験すると思いますが、一つの命の大切さをしっかり考えていきたいです。



講話を聞いて「いのち」の大切さを知ることができました。子どもを産めない人もいて聞いて、自分が生まれてきてここまで育ったことがきせきだったんだなと思いました。もし私が子どもを育てるときには、コミュニケーションを大切にしたいです。それから、軽い気持ちで判断してしまわないように、周りのことを考えたり、親に相談をしたりするようにしたいです。



女性と男性では感じ方や価値観、体つきなどが全然違うということを改めて認識できました。軽い気持ちでの行いは、悲しむのも苦しくなるのも全て女性ということを確認したので、自分は絶対したくないなと思いました。もし、将来子どもが生まれるときには、自分ができる最大のサポートをしてあげたいなと思いました。よい家庭を築きたいです。

赤ちゃんの時、たくさんの人から愛情を注いでもらって今の自分があることを知り、感謝したいし、命を大切にしたいと思いました。妊娠は自分や相手、これから生まれてくる子どもの人生を左右するとても大切な決断であるので真剣に考えたいと思います。どんなことでも悩みを抱えず、人に相談していきたいです。

私たちが今生きていられるのは、お父さん、お母さんなど、たくさんの人達の愛情のおかげなので感謝したいと思います。そして、出産に立ち会うことのできる助産師さんは、とても素敵な職業だなと感じました。

