

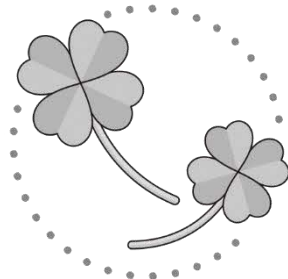
# ほけんだより 12月号

大阪市立歌島中学校  
保健室  
2022年12月6日

だんだんと冬らしい気候になってきましたね。12月は「師走（しわす）」ということで、何かと忙しくなりますね。新しい年を迎えるために、今年できることは今年のうちに、済ませておきましょう。今年はどうな1年でしたか？時間を見つけてゆっくり振り返ってみるのも良いかもしれませんね。

## 性教育について

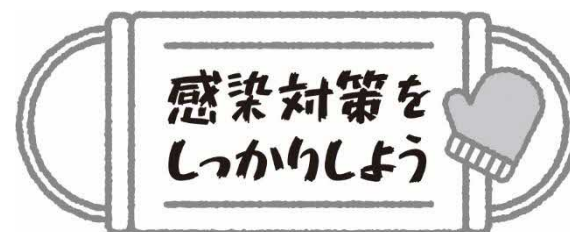
1・2年生は、12月に性教育を実施します。  
1年生は15日にティーンズヘルスセミナーがあります。  
助産師の方が学校に来てくださり、講話を聞きます。  
生命の誕生や交際等、色々な話を聞くことができます。  
2年生は8日と13日に行います。  
人間関係やデートDV、性の多様性について学ぶ予定です。  
3年生は3学期に実施を予定しています。  
自分自身のからだや心と向き合い、しっかりと学んでもらえたら  
と思います。



## ～保健室来室状況～

日中と朝晩で気温差が激しい日が続き、体調を崩す人が段々と増えてきました。風邪症状による欠席者も多かった印象です。症状が続く場合は、治りを早くするためにも、受診することをおすすめします。体調に異変を感じたら、無理せずおうちの人や先生に相談しましょう。

	体調不良の来室	けがなどの来室…
11月の来室人数	160人 (前年度 275人)	71人 (前年度 92人)



今年は新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザの流行も心配されています。  
今まで以上に感染対策を行い、気を付けて過ごしてほしいと思います。



## ～感染症によって違う出席停止期間～

インフルエンザ…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで  
新型コロナウイルス感染症…発症日から7日間経過し、かつ症状軽快後24時間を経過した場合には8日目から解除する

## 生理用品を設置します

1号館1階と、7号館1階の女子トイレ計2カ所に生理用品を設置する方向ですめています。

急に必要になったとき等、生理用品が必要になった際は、使用してもらってかまいません。

誰でも使用できますが、生理用品は無限にあるわけではありません。限りある資源ですので、節度を守って使用してください。何か困ったことがあれば、いつでも保健室を訪ねてくださいね。





# あなたのウイルス防御力どれくらい??



## 家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

## 外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

## 採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

### 鉄壁の防御力!



81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日をご過ごしてください。

### なかなかの防御力



61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

### スキだらけの防御力



31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

### よわよわの防御力



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。