

今週からいよいよ冬休みですね。年末年始は、人が多く集まったり出かけたりする機会が増え、生活リズムも崩れやすくなります。今年はインフルエンザが全国各地で流行し、寒暖差も大きいので、いつも以上に健康生活を意識して過ごすことが大切です。元気に安全に過ごし、笑顔で3学期を迎えられますように…。

【12の保健目標】 冬を健康に過ごそう



規則正しい生活習慣が、元気の源です！

今年はい年より
早く流行しています

インフルエンザ予防対策 万全に！

今年のインフルエンザの患者数は、全国的に例年より早いペースで拡大しています。福島県内では、10月上旬に流行期に入っており、いわき市内でも患者数が増加しています。本校では、12月に入ってから4名が発症し、現在は2人です（23日時点）。冬を元気に乗り切るために、日頃から予防対策をしっかり心がけて過ごしましょう。

どのくらい周囲に飛散する？

インフルエンザは、患者がくしゃみや咳をすることによって、インフルエンザウイルスを大量に含むつばやたんが飛び、身体の中に入って感染します。どのくらい周囲に飛ぶかという…。

1回のくしゃみや咳で 周囲に飛散する可能性のあるウイルスの数は？



感染の可能性のある患者との距離は？



心がけよう 3つの咳エチケット

咳エチケットとは、インフルエンザなどの感染症を周囲に拡げないために、咳・くしゃみをするときには、マスクやハンカチ・ティッシュ、服のそでを使って、口や鼻をおさえることです。



マスクを着用する

鼻からあごまでを覆い、すき間がないようにつけましょう。また、顔のサイズに合ったマスクを使いましょう。



ハンカチ・ティッシュで口・鼻を覆う

ハンカチを使ったら、できるだけ早く洗いましょう。ティッシュは、すぐにごみ箱へ捨てましょう。



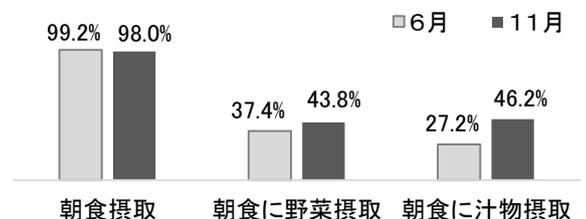
服のそでで口・鼻を覆う

マスクやハンカチ・ティッシュが使えないときは、服のそでや上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

☆3つの咳エチケットのほか、こまめな手洗いも心がけて、感染を拡大させないようにしましょう。

朝食について 見直そう週間 結果発表

11月に実施した「朝食について見直そう週間」の結果をまとめたところ、朝食に野菜・汁物を食べて来た人が6月より大きく増加していました。みなさんやご家族が、意識して取り入れた結果だと思えます。ぜひ継続しましょう！



1 学年で思春期講座を行いました

12月5日（木）に、NPO こみゅーん 本田 裕美 様をお迎えし、1学年を対象とした思春期講座を開催しました。助産師としてご活躍されている経験を活かしながら、生命の神秘や尊さ、思春期の心とからだの変化などについて、妊婦体験や胎児人形の抱っこ、超音波ドップラーを使った生徒の心音と赤ちゃんの心音の違いなど、さまざまな体験活動を取り入れながらご講義をしてくださいました。

【生徒の感想】

- 1 自分の命の誕生・奇跡についてどう考えている？
 - たくさんの人に感謝すべきことだと思います。
 - 自分がこの家族を選んで生まれてきたと考えると不思議です。
 - すごいことだと思う。その奇跡が自分に起こったことに、とても驚きを感じています。
- 2 自分の誕生について
 - たった一つの命が生まれるまでに、長い時間、長い苦労があることが分かったので、これから命についての考えを変えてみようと思いました。
 - 生命の誕生は、たくさんの奇跡が重なってできたものなんだと思いました。これからもたった一つの命を大切に、自分がお母さんになったときのことをよく考えていきたいです。
 - 赤ちゃんの泣き声を聞いて、あんなに小さな身体にも、とても大きな力が宿っているんだなと強く感じました。
 - 今生きている奇跡を大切に、なりたい自分、将来すてきな大人になれるよう、自分らしく尽くしていければと思いました。
- 3 今の自分について
 - 親に対して反抗的にならないようにしたいです。
 - 心や体について、素直な気持ちで受け止めたいです。
 - 自分自身と向き合ってみることは大切なんだと思いました。
 - 思春期を乗り越え、今まで以上に性について考えなければいけないと思いました。



薬物乱用防止教室を行いました

12月16日（月）に、みちや内科胃腸科 理事長 齊藤 道也 様、福島労災病院 看護師 西郡 里美 様をお迎えし、全校生を対象とした薬物乱用防止教室を開催しました。今回は、薬物乱用のゲートウェイドラッグ※と言われる「たばこ」について、喫煙した際に起こる自分の身体への影響や周りにいる人への健康被害、誘われたときの断り方など、写真やデータ、パンフレットを用いて丁寧にわかりやすく教えていただき、正しい知識を深めることができました。

※ゲートウェイドラッグ…「ドラッグ（薬物）の入り口」を意味します。

【生徒の感想】

- 家の人たちにも、健康のためにたばこを吸うのをやめてほしいし、未来の子どものためにもたばこを吸わないようにします。
- たばこは、自分自身の未来だけでなく、他人の未来まで奪ってしまうかもしれない、とても危ないものなのだと知りました。
- たばこで、自分の人生を無駄にしたくないと思いました。
- もし友だちに誘われても、強い気持ちを持ってキッパリと断るようにしたいと思います。
- 一番驚いたのは、たばこは「薬物（ドラッグ）」だということです。お金や健康、運動のことを考えると、吸うことは一度もないよう意識して生活したいと思いました。
- 肺の黒い様子や脳出血の様子、ミミズの苦しそうな姿の映像を見て、たばこの恐ろしさを深く感じました。父がタバコを吸っているので、今日の話をして、頑張って禁煙に取り組んでほしいです。

