

ほけんたより



令和4年12月 南花台中学校 保健室

今年も残すところあと1か月になりました。期末テストも終わり、冬休みを待つばかりですね。今年は、コロナ感染症だけでなく、インフルエンザも流行が予想されています。手洗いなど感染症対策をしっかりと行い、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

■検尿について

11月29日(火)に検尿最終日でした。検尿結果で異常があった人は、できるだけ早めにかかりつけ医にご相談ください。また、体調の悪いときは、体育など激しい運動はやめておいてください。

■色覚検査について

中学1年生対象に色覚検査希望調査をとっています。色覚検査については、小学校4年生で行っていますので、検査をしたことのある人は、必要ありません。まだ一度も検査をしたことのない人は、ぜひこの機会に検査をうけることをお勧めします。色覚異常がある場合、職業によっては制限されることもあります。

聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。



- ①自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く(途中で口を挟まない)
- ②表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③相手の気持ちを理解する(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)

■12月8日に大久保暁さんの講演会があります。



全学年対象にトランスジェンダー当事者の大久保暁さんにお越しいただき、「性の多様性を知る」というテーマで講演会をしていただきます。

本校では、1年生は「自分」、2年生は「自分と相手」、3年生は「自分と未来」というテーマで3年間を通して性教育を行っています。どの学年もLGBTQを含む性に関する授業を行っていますので、当事者の話を聞かせていただくことで、より身近な話として考えることができると思います。

大久保さんの経歴や現在、これからのことなど、みなさんにとって有意義な時間になると思います。楽しみにしておいてください。

大久保さんのHPのQRコードを載せておきます。検索してみてください。



■インフルエンザの意見書について

例年、この時期にはインフルエンザが流行します。今年は、コロナだけでなく、インフルエンザもちらほらできているようです。例年、インフルエンザに罹患した場合は、河内長野市医師会から指定されている「意見書」をかかりつけ医で記入してもらい、学校にご提出いただくことで、出席停止扱いにしていました。今年度は、コロナ感染症の流行により、医療ひっ迫が予想されるため、**「意見書」がなくても、インフルエンザと診断された場合は、出席停止扱いとする**ことになりました。よろしく願いたします。

感染症予防の3原則!

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。

