

保健だより



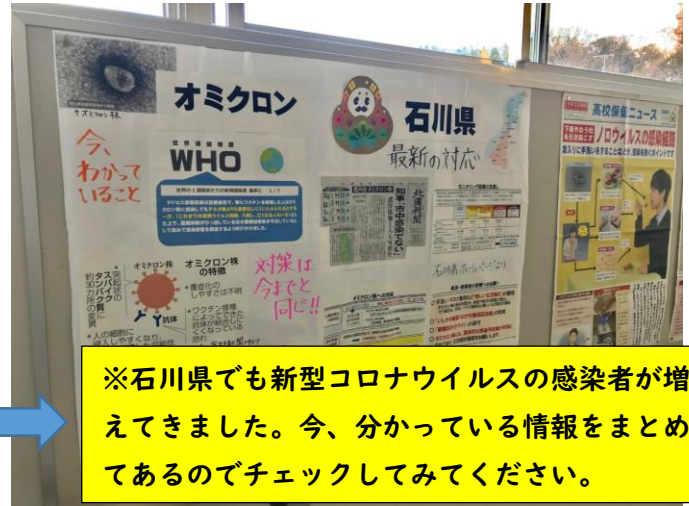
令和3年度1月号
石川県立工業高等学校
保健室

今年もよろしくお願いたします。

みなさんは、今年の目標は決まりましたか？新型コロナウイルスの流行が終わることを願うばかりですね！！

さて、3年生のみなさんの高校生活は残りわずかとなりました。県工で健康に充実した学校生活を送りましょう！

管理棟階段の踊り場に掲示してあります！



※石川県でも新型コロナウイルスの感染者が増えてきました。今、分かっている情報をまとめてあるのでチェックしてみてください。

I科U先生の風邪予防

※ヒント：金沢弁がすごい！

風邪ひいとんなまー



似顔絵
3年I科
生徒作

自分の健康管理をしっかりと行って欲しいため、身近な先生方の健康管理方法の紹介を行っています。今月号は誰でしょう？

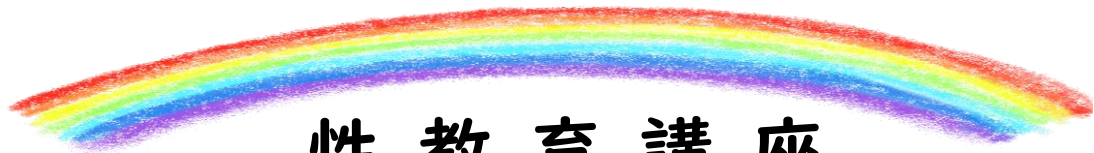
●社会人歴 **35年**

●風邪をひいていない歴 **5年**

●3年生の生徒に一言

社会に出たら自己責任

濡れマスク（夜間）	20：30就寝→4：15起床	温野菜を意識して摂る
夜寝ている間は口呼吸になりやすいですが、夜間に吸気に含まれる水分が気道全体にいき渡り加湿されます。ウイルスはなんと言っても湿気にめっぽう弱いのです！	生徒のみなさんは、真似できない時間かもしれません…笑 しかし、早寝早起きで生活リズムを規則正しくすることは、生物学的な根拠があるのです。早寝早起きでしっかり睡眠時間をとることで疲れた体を休め、生体リズムが整い体の抵抗力が高まります。	ビタミンAはのどや鼻の粘膜を保護し、ビタミンCやEは免疫力の維持向上にも作用があると言われています。 副菜となる野菜や果物はこれらのビタミンが多く含まれているのです。



性教育講座

11月19日（金）に3年生対象で性教育講座を実施しました。

「あなたの生と性」というテーマで本校養護教諭が各クラスにオンラインで行いました。

3D生徒 感想

先生方のビデオでの実演がとてもわかりやすかったです。携帯を勝手に見たり、許可を得ずに写真を送ったりすることはいけないことだと分かりました。



3D生徒 感想

「ある男女のカップルの日常」は、実際に起こっていると思うと笑いごとじゃないなと感じました。いろんな付き合い方があるだろうし、その二人の問題に他者が干渉するのはなんとも言えないデリケートなところではあるけれど、嫌な思いをしているならやめたほうがいいと思いました。

3SB生徒 感想

先生方がカップル役になりきることによって、より具体性が増しデートDVについて理解ができました。

また、LGBTはLGBTQ+があることを知り、気持ちは理解できないが、そういう人もいるのだと尊重していきたいです。

3E生徒 感想

最近、よくニュースでLGBTについて聞いていたけれど、詳しくは知らなかったので今回の講座で理解できました。

交際やDVや性犯罪についてもよく知ることができたので、将来出会う相手の方を大切にしたいと思いました。

3SA生徒 感想

「男性らしさ」「女性らしさ」ではなく「人間らしさ」、その人の個性を尊重する考え方はとても印象に残りました。

3C生徒 感想

自分はこれからも交際することがあると思いますが、その時は今回学んだことを活かして気をつけたいと思います。

石川県の相談・検査ができるところ

性暴力等

いしかわ性暴力被害者支援センター

「パープルサポートいしかわ」

相談受付日時：月～金 8:30～17:15

（祝日、年末年始を除く。）

※緊急医療などの緊急を要する相談

は、24時間365日対応

相談電話番号：076-223-8955

メールアドレス：

purplesupport.8955@pref.ishikawa.lg.jp

HIV(エイズ)検査、クラミジア病原体検査

検査場所：金沢市保健所 地域保健課

電話番号：076-234-5116

月～金（祝日・年末年始を除く）

8:30分～17:15

*検査は匿名で受けることができます。

*検査を受けるには、予約が必要です。

（検査日の設定あり）