

ほけんだより 7月

中島中学校 保健室
R5.7.13
北村瀬菜



7月に入り、本格的に暑くなってきましたね。熱中症に気を付けなければなりません。毎日、こまめに水分を摂るよう心がけましょう。また、普段から生活リズムを整え、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

2年生 性被害をなくすための出前講座

7月11日5限目に、パープルサポートいしかわの^{あたらし}新さんを講師としてお招きして、性被害をなくすための出前講座が行われました。新さんからは、事例を交えて、分かりやすく性被害やその予防法・対処法についてお話していただきました。他にも、境界線や同意の話、パーソナルスペースや他者との関わり方についても学べましたね。



学んだこと・感想(事後アンケートの一部を紹介します)

- 知らないうちに性被害になりそうなことをしていたので、これからは気をつけようと思いました。
- 少しでも世界から性被害がなくなってほしいなと思いました。
- 性被害に合わないように、加害者にもならないようにしようと思いました。
- 性暴力は、めったにないだろうと思っていたけれど、身近な人が、言えていないだけでたくさんあるんだらうなと知りました。
- 今より自分の体、心を大切にしようと思いました
- いやなら「いや」とはっきり言うことが大切だと分かった。
- 暴力はされて嫌なこと、してはいけないことも含まれることが分かりました。性暴力は、同性同士でもおきるんだなとも思いました。

感染症にご注意を



新型コロナウイルス感染症が5類に移行した後、全国的に、**子どもの風邪が増加している**そうです。具体的には、ヘルパンギーナ、RS ウイルスなどが挙げられます。いずれも、小学生以下の小さな子どもたちがなりやすい感染症ですが、中学生でも、体が疲れている時には注意が必要です。ここ数年間は、手洗いや消毒、マスク着用といった、感染症対策を徹底してきました。それにより、コロナ以外の様々なウイルスに感染する機会が減り、免疫力が低下したことで、いろいろな感染症が急に広がっていると言われています。校内でも、6月の下旬頃から、「のどが痛い」「せきが止まらない」等の風邪症状での欠席や早退、保健室への来室が増えています。中には、2、3日では治らず、風邪症状が長期化している生徒もいます。**身体の免疫力を高めるために、とにかく睡眠・食事を十分にとる生活を心がけましょう。また、換気や手洗い・手指消毒の徹底、必要な人はマスクをするなどして、風邪や感染症を予防しましょう。**

保護者の方へ

- ①朝のご家庭での健康観察の徹底をお願いいたします。
- ②風邪症状や発熱等が見られる場合は、登校を控え、医療機関を受診するようにしてください。



歯と口の健康に関する標語 優秀作品

1年生

- よくかんで おいしいごはん いつまでも 笠井 美玖さん
- 歯みがきで 続けていこう むし歯ゼロ 西花 珠李さん

2年生

- よくみがこう 未来の自分を守るため
- 歯みがきで 歯も心も ピカピカに
- 守ろうよ 自分の歯と口 大切に
- よくかむと 幸せたくさん あふれでる
- 朝食を 食べて一日 健康に
- ピカピカだ 笑った顔も きれいだな

- 杉吉 志優さん
- 山岸 晴子さん
- 室木 心海さん
- 土田 望央さん
- 松本 羽瑠さん
- 高尾 萌香さん

3年生

- 毎日3回絶対に歯みがきすること大切だ 打田 響也さん
- よく噛んで 皆で目指そう むし歯ゼロ 前田 咲季さん
- はみがきで 自分で守ろう 自分の歯 前田 飛真さん
- 大切に 歯という名の 一生の友を 前田 将汰さん
- きょうだいで 歯みがき対決 シャツシャカシャー 谷口 凜さん
- 歯を守り おいしいごはん いつまでも 亀山 頼生さん