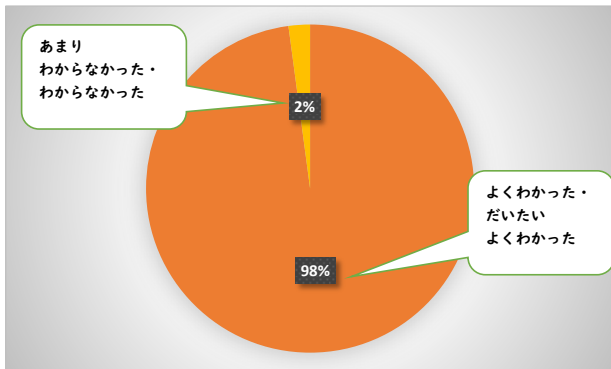


## 思春期講座について

9月12日(木)3年生、17日(火)1年生と2回実施しました。次回は11月22日(金)2年生の予定です。コロナ等で数年実施していませんでした。しかし生徒達自身が、今、人生のどの辺りに位置し、どのような心身の成長途中であるかを知る大切な機会だと考え、今年は3学年それぞれの実態に合わせ、講師の大内先生(七尾看護専門学校)にお話頂いています。1,3年生から大内先生にたくさん質問がありました。今は返答待ちなのでもう少し待ってもらえると嬉しいです。一部感想を紹介します。

## 今日のお話は理解できましたか？(1,3年生)



思春期独特の気持ちや体の事が良く知れて、対策もわかったので、これから実践してみようと思った(3年)

すごく聴きやすかったです。家に帰ってから母子手帳を見てもよかったです(3年)

これからの生き方についても一度全体を見直し、より良いものにしていこうと思いました(3年)

今自分が悩んでいることへの解決策について考えるきっかけを作ってください感謝しています(3年)

コンプレックスを感じていて、友達とよく比較してしまうけれど、人それぞれだとあまり気にしないようにしたいです(1年)

素敵なお大人になる第一歩を踏み出せそうな気がします(1年)

たくさん笑う事は大切だとわかったので、これからもっと笑おうと思いました。(1年)

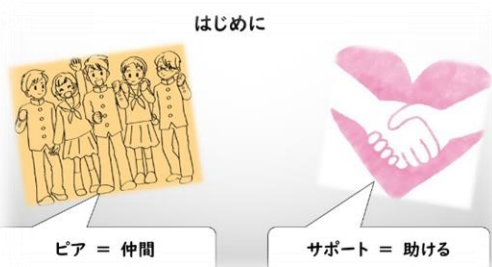
親子は当たり前と思わずに、家族や友達、大切な人をこれからも大切にしていきたいと思いました(1年)

## ピアサポート活動中

今年度も後期保健委員会でピアサポートを実施しています。「ピア=仲間」「サポート=助ける」仲間同士の助け合い、相談活動等を意味します。全校生徒からアンケート形式(匿名)で悩みを集め、各クラスに1つ以上、その悩みに対するアドバイスを考えてもらいます。アドバイスを考えることはなかなか難しいですが、相手の気持ちに寄り添った声掛けができると、素晴らしいですね。ぜひ皆さん、真剣に考えてもらいたいと思います。



保健委員長による、ピアサポートの説明(オンライン)



七中生  
一人一人が  
心も体も元気に過ごせるように...

七尾中が  
心温かい集団になるように...

## 風邪症状の人が徐々に増えています

咳・鼻水・頭痛・腹痛等風邪症状の人や、発熱による欠席が少しずつ出てきました。気温差に体がなかなかついていきませんが、一人ひとりが免疫力を高める生活習慣を心がけましょう。



もしかして風邪?

# ひどくなる前に**予防**しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出た」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

### check / 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



悪寒



鼻水



頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんな時は悪化を防ぐために次の5つの対策を試みましょう。

### たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

### 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

### 水分補給



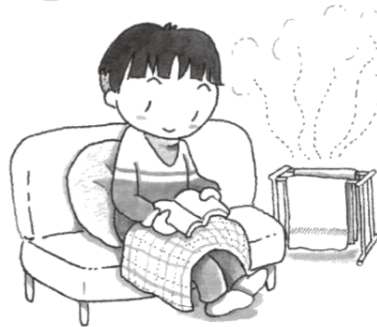
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は動いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

### ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

### 乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。