



いきいき☆きら☆きら

【内容】

- ・インフルエンザ「サブグレード K」って？
- ・3 学期の身体計測の予定
- ・知ってる？デート DV
- ・薬物乱用防止教室を実施しました！

令和 7 年 12 月（裏もあります）

津幡中学校長 池島 隆久

養護教諭 高木 佑希恵

インフルエンザ変異株「サブグレード K」って？

石川県でもインフルエンザ警報が発令されました。今年は、インフルエンザの流行が例年より早く始まっているというニュースを耳にした方も多いのではないでしょうか。その原因として注目されているのが、「サブグレード K」という新しいタイプのインフルエンザウイルスです。「また新しいウイルス？」「怖い病気なの？」と不安に思う人もいるかもしれません。しかし、新しいからといって特別に恐ろしいウイルスというわけではありません。厚労省によると、普通のインフルエンザと同様に、こまめな手洗いやマスクの着用、咳エチケット、ワクチン接種による予防も有効であると示しています。冬休みは人と会う機会も増えますし、特に 3 年生は受験の大変な時期です。基本的な感染予防行動を徹底しましょう。また、津幡町の中学生はワクチン接種の補助があります。詳しくは津幡町の HP を確認してみてくださいね。

インフルエンザ	
感染経路	①飛沫感染 ②接触感染
症状	悪寒、急な発熱、喉の痛み、だるさ、筋肉痛、関節痛、咳、鼻水、頭痛 腹痛、嘔吐、下痢
予防法	手洗い、マスクの着用、咳エチケット、睡眠・栄養をしっかりとる、加湿、人混みを避ける、予防接種

昼休みは、窓を開けましょう♪

11月から、保健委員会の生徒が換気の放送を昼休みに流しています。曲が流れている間は、教室の窓とドアを開けて換気をしましょう。



1月の身体計測の予定

【場所】保健室 【服装】体操服
【順番】男子⇒女子

体育の時間に身体計測をします。変更があればまたお知らせします。

1月	7(水)	8(木)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)
1限	始業式	1-2		2-5	2-4	1-4	
2限	3-2	3-1				1-1	
3限				1-3			
4限	3-4	2-3	3-3	2-1			2-2

【髪が長い人へ】
★耳より低い場所で結ぶ
おだんごやポニーテールは
正確に測れません。



知ってる？ デートDV

「デートDV」とは、交際相手からふるわれる暴力のことです。
(配偶者や生活の本拠を共にする交際相手からの暴力は「DV」といいます。)
男女間だけでなく同性カップルの間でも起こります。

暴力をふるうのは、
相手を支配し、
自分の思い通りにすること
(コントロール)が目的です。



＼デートDVの暴力には、いろいろな種類があります／

体への暴力

なぐる、ける、
たたく、物を
なげる等



心への暴力

いやな呼び方をする、
バカにする、無視する、
おどす、物をこわす等



お金に関する暴力

借りたお金
を返さない、
デート代を
いつも払わせる等



性的な暴力

無理やり体を
さわる、裸の
画像などを
見せる等



★もっとくわしく知りたい人はこちらをチェック！

中学生のキミへ 好きな人ができたら(金沢市公式)

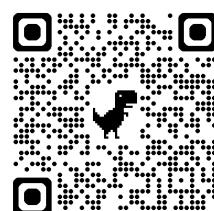
中学生向けのデートDVについてのリーフレット

漫画や事例を通して詳しく学ぶことができます。
石川県の相談窓口(電話・チャット相談)も載っています。

セイシル

カップル間で起きる暴力、デートDVに気をつけよう！

セイシルは10代の若者が抱える性のモヤモヤに
こたえる性教育WEBメディアです。医者や助産師
など多くの専門家が若者の悩みに回答したり、
キャラクターたちと性について学んだりすることができます。



デートDV チェック	
(愛しいな状況)	あなたがしたいことを大切にする
(愛しないな状況)	あなたの友達や家族も大切にする
(愛しないな状況)	あなたのことを信用している
(愛しないな状況)	あなたが自由にしていることを喜んでいる
(愛しないな状況)	2人ですることについては、必ずあなたにも了解をとる
(愛しないな状況)	キゲンが悪くなると無視する
(愛しないな状況)	あなたが言うことをきかないと脅したり、非難したりする
(愛しないな状況)	あなたのことをバカにする
(愛しないな状況)	ほかの人の前でバカにした態度をする
(愛しないな状況)	あなたのことを何でもコントロールしようとする
(愛しないな状況)	あなたの行動を束縛する
(愛しないな状況)	あなたの交友関係や服装に文句をつける
(愛しないな状況)	メールやアプリを見ようとしたり見せろと言う
(愛しないな状況)	裸や下着の写真を送るよう求める
(愛しないな状況)	あなたを友達や家族と距離を置かせる
(危険な状況)	自分の非を認めない、あなたのほうが悪いと言う(反対意見を言うとバカにする)
(危険な状況)	気に入らないことがあるとキレる
(危険な状況)	身体を押す、引っ張る、ゆする、叩く
(危険な状況)	あなたのせいで自殺するなどと言う
(危険な状況)	同意なくあなたの体を触る
(危険な状況)	裸や下着の写真を他人に見せると脅す
(危険な状況)	ポルノ動画を見るよう強要する
(危険な状況)	性行為を強要する

1年生が「薬物乱用防止教室」を実施しました！

12月4日(木)、1年生保健委員が企画運営して、「薬物乱用防止教室」を行いました。調べ学習した中から、代表者を選び、保健委員が作成したスライドで、みんなの前で発表しました。保健委員が考えたクイズや、学校医の先生のお話、先生方が誘い役をして「したくないことをしっかり断る」ロールプレイングも実施され、断る難しさも体験しました。

【生徒の感想】

- ・これからも危ないものには手を出さないでおこうと思った。
- ・誘われても、絶対に断れると思っていても断るのは難しいことがわかった。
- ・薬物乱用は、大麻や覚醒剤だけでなく薬の摂取量を指定された量を超えるのも薬物乱用だとわかった。
- ・今日の話を聞いて、意外と身近なんだと思いました。断り方を考えておこうと思いました。

