



ほけんだより 2月

令和2年度 2月号
上天草市立姫戸中学校
保健室

早いもので、今年度も残すところあと2か月となりました。3年生は受験が始まり、緊張感が高まっていると思います。終わるまで気を抜かず、後悔のないよう、最後まで頑張ってください。また、万全の体調で受験日を迎えられるように、体調管理もしっかりと行いましょう。1・2年生も3年生を応援する意味も込めて、感染症をもらわないそして、うつさない。姫戸中全体で受験生のサポートを行いましょう。



花粉の季節です

「かぜ」と「花粉症」の違いをおさえておこう!

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	ねば 粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、 <small>とうめい</small> 透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、 <small>じゅうけつ</small> 充血
発熱	37~38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間

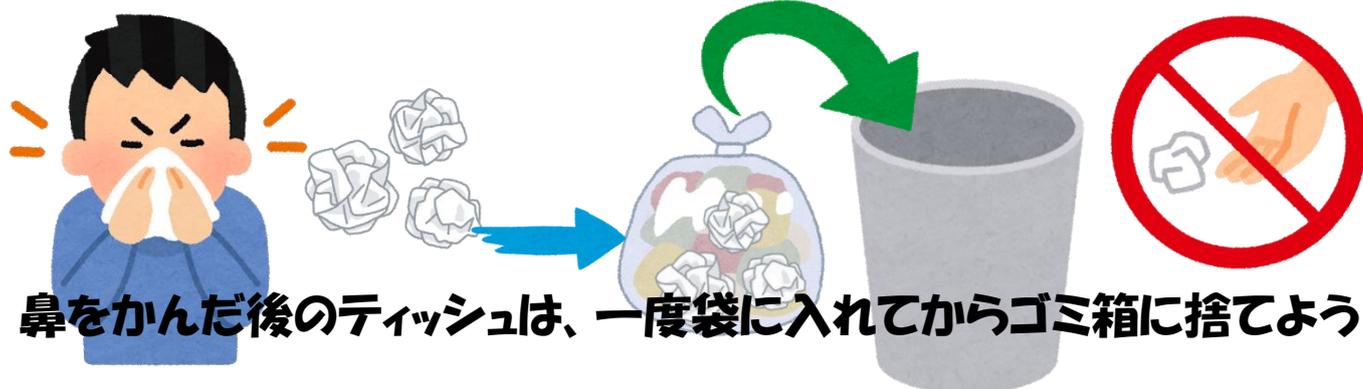


とくに症状がひどい時には内科（かぜ）、耳鼻科（花粉症）の受診がすすめられますが、自分の状態を把握しておくで早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養（睡眠）」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防し、また症状の軽減を図ることができます。

花粉症の人は、多めのティッシュ+ゴミ袋を持ってきましょう!

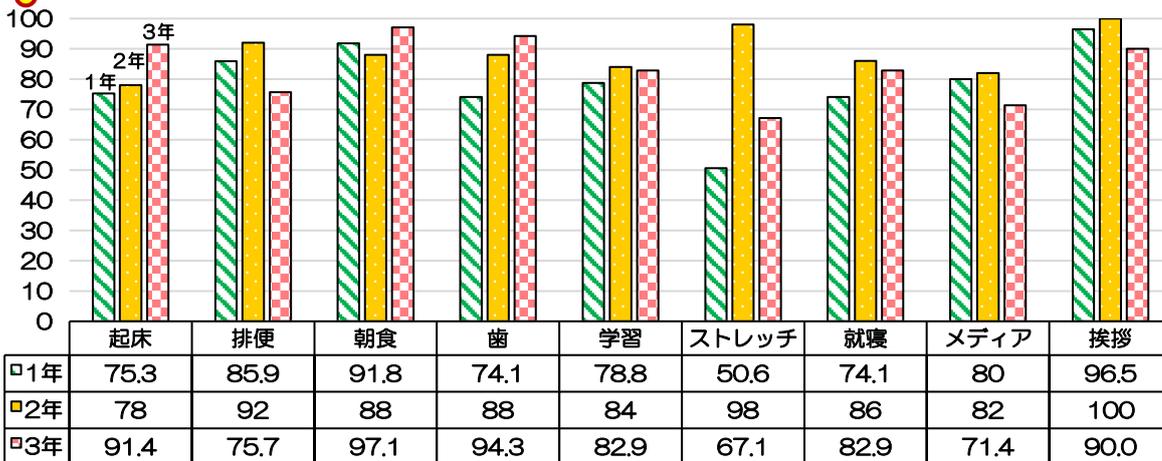
ポケットティッシュは思っているよりもすぐになくなります（だいたい6枚~10枚程度しか入ってないため、花粉症の人は明らかに足りない!）。ティッシュがなくなって友達にもらうということがないように、自分で多めに持ってきましょう。また、鼻をかんだティッシュをそのままゴミ箱に捨てるのではなく、小さなゴミ袋を自分で持ってきて、その袋に捨てた後に袋の口を結んでからゴミ箱へ捨てましょう。

理由: 鼻水には、たくさんのばい菌やウイルスが含まれています。そのばい菌やウイルスがついたティッシュをそのまま捨ててしまうと、ばい菌やウイルスが飛んでいく可能性があるためです。



鼻をかんだ後のティッシュは、一度袋に入れてからゴミ箱に捨てよう!

☆ヘルシープロジェクト結果☆冬休み分



～平均～

1年：78.6%

2年：88.4%

3年：83.7%

全体：83.6%

冬休みのヘルシープロジェクトの取組はどうでしたか？冬休み期間中でも、いつもと変わらない生活リズムで過ごせた人はすばらしいですね♪しかし、生活リズムがくずれてしまった人も多いようです。長い休みの間でも、いつもと変わらない生活を送れるようにしましょう。

生活リズムを整えることは、感染症の予防にもつながります。病気に負けない体づくりを行いましょ！次は2月10日～2月14日の期間で実施します。

HAPPY VALENTINE'S DAY ♥

2月14日は「バレンタインデー」です。バレンタインデーは、「恋人たちの愛の誓いの日」とされています。“恋人たちの愛”といっても様々な形の愛があると思います。つい最近までは、異性を好きになるということが普通とされていました。しかし、中には、男性が男性を好きになることや、自分の性についても、体は男性だけど心は女性である、自分の性についてよくわからない、決められない、決めなくても良い、と思っている人も当たり前のようにいます。好きな人は必ずしも異性であるとは限りません。それぞれが持っている「好き」という気持ちを大切にしてほしいと思います。また、周りには様々な「好き」の形があるということを知っておいてください。

▼実はこんなに様々な「性」があるんです！▼

Lesbian	レスビアン	Asexual	アセクシュアル
Gay	ゲイ	Ally	アライ
Bisexual	バイセクシャル	Pansexual	パンセクシャル
Transgender	トランスジェンダー	+ Agender	エイジェンダー
Transsexual	トランスセクシャル	+ Gender Queer	ジェンダークィア
2/Two-Spirit	トゥースピリット/トゥースピリット	+ Bigender	バイジェンダー
Queer	クィア	+ Gender Variant	ジェンダーバリエント
Questioning	クエスチョニング	+ Pangender	パンジェンダー
Intersex	インターセックス		

2月に2回目の性に関する指導を行います。1回目は11月に行いました。各学年、性について深く考えられる時間にしたいと思っています。家庭ではなかなか話題として上がりにくい内容ではありますが、生徒にどんな学習をしたのかぜひ聞いてみてください。