

# ほけんだより 2月

2014年 第10号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

2月4日は立春。暦の上では春を迎えました。毎日寒くて全然春らしくない！と思う人も多いと思いますが、だんだんと日が暮れる時間も遅くなってきました。寒さで丸めた背中を少し伸ばせば、その分だけ春に近づける気がします。

## 花粉症の季節がやってきました！

今年も花粉症の季節がやってきました。関西では2月中旬ごろから花粉が飛び始めると言われているので、そろそろ鼻がムズムズする…と感じる人が出てきているかもしれませんね。今年はまだ大丈夫！という人も早めの対策をしておいてください。

### 去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物！！ 花粉症と風邪を見分けるには…

#### ●くしゃみ

・花粉症は連続して出る。



#### ●鼻水・鼻づまり

・サラサラと水っぽいのが花粉症。  
・花粉症の鼻づまりは頑固で長引く。



#### ●その他の症状

・目のかゆみや充血などがみられる。  
風邪では発熱やのどの痛み。



#### ●期間

・風邪は1週間程で治るが、花粉症は花粉が飛散している間は持続する。

気になる人は病院を受診し、検査をしてみてもいいですね。

### 【花粉が飛びやすいのはこんな時】

#### ●気象条件

- ◇雨が降った次の日
- ◇晴れて気温が高い日
- ◇湿度が低い日
- ◇風が強い日



#### ●時間帯

- ◇お昼前～午後3時頃  
日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。
- ◇午後6時～7時頃  
気温が下がり、舞い上がった花粉が地表近くに降りてくる。



### 【花粉を防ぐために】

- ◇マスクやメガネ、帽子で防ぐ。
- ◇外出後は手洗い・うがいを行い、花粉を洗い落とす。
- ◇衣類に付いた花粉を払い落とす。



# 「生と性を考える」

～自分を大切にすること～

1月9日（木）、3年生を対象に卒業前の特別授業として、「生と性を考える」をテーマに授業を実施しました。

性感染症は10代の若者の間で増えており、性感染症の中には症状が出る人が少なく、気づいた時には深刻な状態になってしまうものもあります。また、若い世代の妊娠や人工妊娠中絶も少なくありません。性感染症や妊娠は性関係を持つことによって起こります。

後半には、「高校生が性関係を持つことについてどう思うか」についてグループで話し合ってもらい、次のような意見がありました。（全国調査の意見も含む）

- ・愛し合っているし、お互いもう大人。責任が取れる年齢だと思う。
- ・みんなしているし、別にいいと思う。悪い理由がない。
- ・まだ自分に、責任の重さがわかりきっていないから。
- ・本当に相手が自分のことを好きか。お互いに好きなら一緒にいるだけで幸せ。

責任を持つって  
どういうこと？



最後に、保健室から「かけがえのないあなたに贈るメッセージ」というビデオを作成し、見てもらいました。

新しい社会へと歩み出す皆さん、  
これからあなたは誰とどのように生きていきますか？  
かけがえのないあなたの未来に YELL！

### ●授業の感想

- ・自分、相手、子どものためにもちゃんと責任を持つ心を大事にしないといけないと思った。
- ・自分を大切に楽しく生きていきたい。
- ・自分に責任を持って生きていきたいと思った。
- ・人を大切にしたいと思った。



### ✿保健室からのメッセージ✿

「性」という字は『心が生きる』と書きます。

これから新しい場所で多くの人との出会いがあります。その出会いは大切にしてほしいけど、素敵な出会いであってほしい。自分を大切に、相手も大切にできる出会いであってほしいと思います。『心が生きる』出会いであってほしいと願います。



## ★★空気検査を実施しました★★

薬剤師の小西明先生に教室の空気検査をしていただきました。検査の結果、外気とあまり変わらず教室の空気はキレイでした。しかし、窓を閉め切ったままの教室では、だんだん空気の状態が悪くなり、風邪やインフルエンザなどのウィルスがどんどん繁殖していきます。

たとえ5分でも休憩時間には  
窓や教室の扉を開けて換気を行うようにしましょう！！

