

ほけんだよい 2月

2015年 第11号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

今週で通常授業も終わりですね。まだまだインフルエンザなどが流行しています。寒い日と暖かい日が交代でやってきて体調管理が難しいですが、規則正しい生活を送って元気にがんばりましょう。

「花粉症」を乗り切ろう！

あなたは、「花粉症」ですか？
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、花粉症の人はそろそろ鼻がムズムズする…と感じているかもしれませんね。

そして、今は花粉症ではないと思っている人も、これから発症してしまう可能性があります。花粉症の人もそうでない人も、できるだけ花粉を身体^{からだ}に入れないように気をつけてみてください。



衣服で花粉との接触を減らす

- つばの広いぼうし、めがね、マスク、スカーフで顔や髪をガードする。
- コートはつるつるした素材を選ぶ。
- 静電気は花粉をつきやすくするので、防止するため市販のスプレー等を使用するのもよい。



- 玄関で花粉をはらう。
- 洗顔とうがいで花粉を洗い流す。



帰宅したらすること

毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！



「生と性を考える」

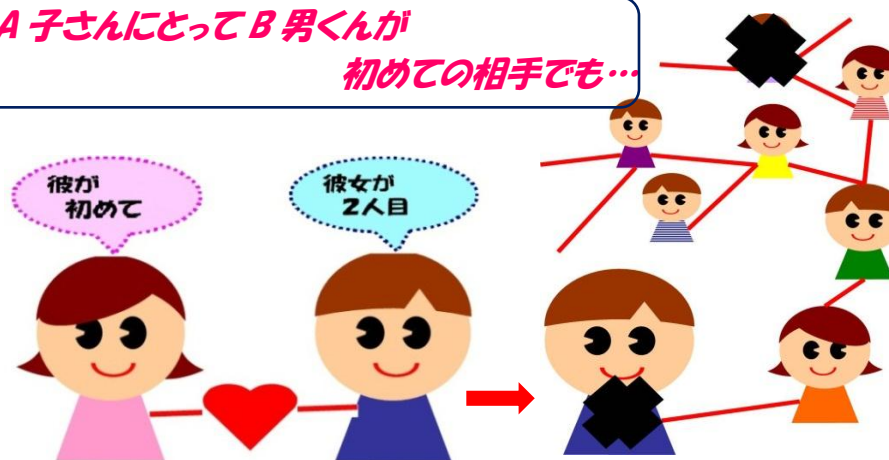


～自分を大切にすること～

保健室からの3年生への最後のメッセージとして、「生と性を考える」をテーマに授業を実施しました。

前半は性感染症の現状について説明しました。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、「**自分は性感染症にかからない」「特定のひとしか性行為していないから大丈夫**」ということが本当は違うということを理解するために、実験をしたりスライドで説明しました。

A子さんにとってB男くんが
初めての相手でも…



B男くんの元彼女の元彼の元彼女の元彼が性感染症だったら、B男くんも性感染症にかかっているかも？
ということはA子さんも感染症にかかるかも？

後半には、「**高校生が性行為をする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。

- 自分が責任取れたらいいと思う。
- 高校生になるとそういう考えは芽生えると思う。でもするのなら正しいやり方をしないとあかんと思う。
- 高校生では責任取れないからまだ早い。



●授業の感想

- 自分を大切にしたいと思う。
- 性のことをよく考えて生きていこうと思う。
- しっかりした自分になって将来を築ける大人になりたい。
- 自分の信じた道を歩む。

