ほけんだより 2月

2017年 第12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。この時期、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。

★★インフルエンザに注意★★

手洗いうがいをこまめにしよう！！

まだまだ全国でインフルエンザが流行しています。学校内ではインフルエンザで休んでいる人は少なくなってきていますが、気を抜かず体調管理に気をつけましょう。

「生と性を考える」

～自分を大切にするってどういうこと～

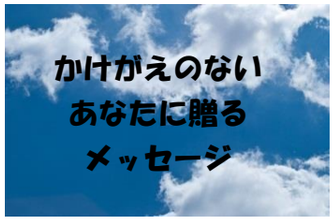
２日８日（水）、３年生を対象に卒業前の特別授業として、「**生と性を考える**」をテーマに授業をしました。講義だけでなく、グループ討議や実験なども行い、最後には動画の上映をしました。

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。

授業では、「**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）

責任を持つってどういうこと？

- きちんとした知識を持ったほうがいい。
- 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。
- 好き同士だし性行為はいいと思うけど、自分たちで**責任**がとれるまでは避妊はするべき。



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
- 自分の行動に責任を持って生きていきたい。
- 大切な人を見つけて自分の身体を大事にして生きていきたい。
- 自分の身体を大切にしようと思った。
- しっかり考えて行動しようと思った。

✿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。

これから生きていく中で、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。
自分を大切にし、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。