

ほけんだより 2月

2018年 第11号 大阪府立西淀川高等学校 保健室



毎日寒い日が続いていますが、2月4日は立りっしゅん春といい春の季節が始まる最初の日でした。これから少しずつ暖かくなり季節は春へと変わっていきます。今のこの寒さもあと少しです。十分な睡眠としっかり食事をとり、元気にがんばりましょう。

花粉症をのりきろう！

今年も花粉症の季節がやってきました。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。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。



対策 服の工夫で花粉にふれる量を減らす

- メガネ・ぼうし・マスクを着用して目や鼻をガードする
- つるつるした素材の上着を着る（服に花粉が付きにくい）
- 静電気防止スプレーなどを使用して花粉をカットする（静電気は花粉をよせつけます）

帰宅したら 玄関で花粉をはたいて入ろう！

「花粉症かな」と、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。



★インフルエンザにご注意★

まだまだ全国でインフルエンザが流行しています。今年のインフルエンザは、A型とB型が同時に流行しており、A型とB型の2回インフルエンザにかかる可能性があります。病気が治ったすぐ後や、疲れや睡眠不足のときはウイルスに感染しやすいといわれています。人の多い場所をさけるなど気をつけましょう。

こまめに 手洗いをしよう！！



3年生に贈る保健室からのメッセージ

「生と性を考える」

～自分を大切にすること～



2月5日（月）1限に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」をテーマに授業を行いました。講義、グループ討議や実験を行い、最後にはメッセージビデオの上映を行いました。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**」というテーマについてグループで話し合いをしました。

〈話し合っただ意見より抜粋〉

- ・持ちたくない。社会人になってから性関係を持つべきだと思う。（男子）
- ・持ってもいい。正しい知識と相手を思いやる気持ちが必要不可欠。（女子）
- ・愛情表現の1つとして持ってもかまわないと思う。自己責任。（男子）
- ・避妊をすればいいと思う。責任をもてるかどうか。（女子）

責任をもつて どういうこと だろう？

かけがえのないあなたに贈るメッセージ

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

- ◆自分を大切に生きていきたい。自分を大切にすることは、相手を大切にすることにつながると思いました。
- ◆避妊すればいい、責任がとればいいのではなく、自分自身や相手のこともしっかり考えていかなければならないと思いました。



水の実験！！ カップの水を交換

❀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、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。

