ほけんだより 11月

令和8年11月6日（金） 岩城中学校 保健室



感染症に注意しよう



空気が乾燥し、気温が低くなる秋は、風邪やインフルエンザなど、感染症の流行期です。今年は、例年より早い時期からインフルエンザが流行し、ニュースなどで大きく取り上げられています。

本校では、幸い10月までに感染症の流行はありません。衣服を調節し、体を冷やさないようにしましょう。また、手洗い・うがい、マスクの着用、換気など、基本的な感染症対策で健康管理に努めましょう。

コンディションを整える 換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。



集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に1回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。



性教育講座より ～自分で守ろう自分の人生～

〇〇病院 婦人科医の〇〇〇〇氏をお招きし、3年生を対象とした性教育講座を開催しました。妊娠・出産や、性感染症など、これから社会に出て行く皆さんにとって大切なお話が沢山ありました。今ここに生きている皆さんは、望まれて生まれてきた大切な存在です。これからも、自分のことを大切に生きていってほしいと思います。

～生徒の感想より～

- 難しい部分もあったけど、これからのことには欠かせないお話だなと思いました。
- 性について最初は暗いイメージをもちましたが、最後に聞いた望んだ妊娠は幸せであることを知ってホッとしました。
- どんなことが相手や自分に悪影響を及ぼすのか、また、気付かないうちに病気にかかっていたという怖さを知ることができて、自分の将来にも役立てていこうと思えるいい機会になった。

