



あけましておめでとうございます。2017年がスタートしました。保健室は新年あけて早々、体調不良の生徒がたくさん来室しています。体調不良を訴える生徒の中には、冬休みの影響からか生活リズムがまだ整っておらず、眠そうな様子の生徒もいます。元気に学校生活を送るためには、基本的な生活リズムや食事などがやはり大切です。「なんだか体がシャキッとしないなあ」と思ったら、生活を見直してみましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## インフルエンザ罹患者増加！

インフルエンザ罹患者が出始め、感染の増加を心配しています。集団で生活するからこそ、お互いが元気に過ごせるようにそれぞれが心配りをしていきましょう。



保健室に来室する生徒を見ると、体温が37℃台でもインフルエンザと診断されるケースが見られます。

朝の時点で体の調子がおかしい時はご家庭でも検温をお願いいたします。

また、早めに医療機関を受診し、風邪やインフルエンザ等の感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

### もう一度、確認！インフルエンザの欠席について

インフルエンザによる欠席は、出席停止の扱いとなります。

出席停止期間…「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日」(解熱した翌日から数える)

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過					
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目			
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK				
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK			
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK

インフルエンザと診断されたときには、学校の方へ連絡をお願いいたします。

治癒後、登校する際に「**治癒証明書**」が必要です。主治医に記入していただき、担任まで提出してください。

治癒証明書は学校のホームページからもダウンロードできます。

## 3年生を対象とした健康教育講演会を行いました！

1月18日（水）6時間目に、益田赤十字病院で助産師をされている岸田由紀先生をお迎えし、性の自立に向けた講演会を行いました。

子宮役をする、  
3年学年主任



生徒代表、お礼の言葉（代表 E3生徒より）

助産師の仕事は今までで分からなかったけど、とても大切で大変なお仕事だと知りました。性についても軽く考えてはいけないことが分かりました。ありがとうございました。

～生徒の感想より～

- ・母が命がけで産んでくれた命なので大切にしていき、好きな人も大切にしていきたいと思った。
- ・コンドームをつけていれば完全に避妊できると思っていたがそうではないと知ることができ良かった。
- ・相手の気持ちも考え、お互いに良い関係をもった付き合いをしていきたいと思った。
- ・「愛とは思いやりと責任」という言葉がすごく印象に残った。
- ・助産師の仕事は子どもを産む手伝いだけでなく、相談にのったりする仕事もあることを知った。
- ・実際の出産の音声を聞いて、とても感動した。お母さんが頑張る声や赤ちゃんの産声も感動したが、周りの助産師さんたちが「息を吐いて」「頭が見えてきたよ」と言っていて、こんなに一生懸命出産に立ち会うと知って、生まれることの神秘のようなものを感じた。
- ・パートナーに自分の意見をきちんと伝え、自分の体を大事にしたいと思った。
- ・大人になるにつれて、性について指導を受けたり勉強したりすることは少なくなると思うので、周りに流されて誤った知識をもち続けたくない。