



今年 2022 年度もあと残りわずかとなりました。立春は過ぎ暦の上では春ですが、寒暖差が激しい日もあり服装選びにまだまだ頭を悩ませる日が続きます。期末試験も始まっています。感染症や体調管理に気をつけて万全の体勢で期末試験、残りの三学期を乗り越えましょう。

3年生対象 「健康教育講演会」

2月15日(水) 益田赤十字病院助産師の岸田由紀先生をお迎えし、「ハッピー・バース～たった一人のあなたに届けたいこと～」と題して、性についての様々な話をさせていただきました。卒業前に大変有意義な内容を伝えていただき、生徒たちもしっかり耳を傾けていました。

～生徒の感想より～

- これからは相手に無理な要求をせず、相手の領域に合わせながらパートナーになる人と関わっていききたい
- 性には人それぞれあって多様性を大事にしていきたいと思った。
- 望まない妊娠を避けるためにも同意をとったりきちんと避妊したりと大事なことはたくさんあると思いました。
- LGTBQ について私自身が普通と思っていることが他の人を傷つけてしまうかも知れないという話を聞いて、今後今より多くの人たちと関わると思うので気をつけていきたいと思いました。

花粉症について。

春も近づき空気も乾燥しだすと気になるのが『花粉』です。すでに花粉症の人、そうでない人も急に発症するケースもあるそうです。自覚症状がなくても油断は禁物です。そうならないようにいくつかポイントをお伝えします。



○花粉を持ち込まない工夫をする

<外出時>

マスクやめがねをかけるだけでも花粉をとりこむ量を軽減できます。衣類は花粉が付着しやすいウール素材は避けましょう。

<帰宅時>

玄関で上着や髪についた花粉を振り払い、手洗いうがい、洗顔をして花粉を振り払いましょう。

<日常生活>

外に干した布団や洗濯物はよくはたいてから取り込みましょう。部屋はしっかりと掃除機をかけ、出来れば水拭きをしましょう。

○生活習慣を見直そう

<規則正しい生活を送る>

花粉症の症状を悪化させないためにも、正常な免疫を保つことが大切です。睡眠をしっかりとって1日3食バランスのとれた食事を心掛けましょう。

【全国保健協会より】



＊＊スクールカウンセラー来校日について＊＊

3月10日(金) 13:30～17:30

3月17日(金) 13:30～17:30

相談希望は担任または保健室まで