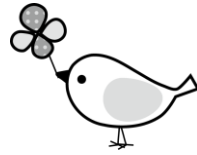


すまいる



令和6年2月28日

佐世保市立三川内中学校 保健室

保健だより NO.9

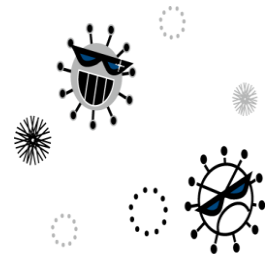
発行:中尾 典子

あっという間に2月が終わろうとしています。3学期も、残りわずかとなりました。3年生は卒業へ向けてカウントダウンですね。85名で過ごす残りの三川内中学校 life を大切に過ごしてほしいと思います。

現在、県内で流行中の上位3疾患は ①インフルエンザ ②新型コロナウイルス感染症 ③溶連菌感染症 です。

インフルエンザは、過去10年で最長の13週続けて警報レベルを超えた状態が継続しており、インフルエンザB型が主流になっているようです。年代別にみると、10歳未満、10代で約9割を占めています。このシーズンに、複数回感染した事例もあるようです。インフルエンザもコロナ感染症も、前週よりは減少していますが、まだまだ油断はできません。

朝の健康観察をしていただき、体調不良の時は無理せず家庭で様子を見てください。



花粉症の割合は2人に1人! ? (ウエザーニュースアプリの調査による)

男性よりも女性に多く、花粉症のなりやすさは、遺伝性であると考えられています。家族に花粉症の人がいればなりやすい可能性があります。疲労やストレスが多い人、偏食の人、生活リズムが乱れている人など、注意が必要です。また、日本の疫学調査で、生後間もない時期に多くの花粉にさらされると、スギ花粉症の発症リスクが高くなることがわかっています。

の 飲み物で花粉症対策! ?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えて症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因となる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてもいいですね



三川内小給食室の方へ、皆さんが書いた感謝のメッセージを、代表して3年衛生委員会の福田日向さん、甲斐琉聖さんが届けてきました。直接、お礼の言葉を伝えることができ、調理員の方々も大変喜ばれていました。中学生に激励の言葉もいただきました。

これからも、栄養たっぷりの給食を感謝していただきます!



3年生 デートDV防止講座を行いました ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

2月16日に、3年生を対象に性教育「デートDV防止講座」を行いました。講師は、国際ソロプチミスト佐佐保パールDV講師金子紀子さんに、お話をいただきました。

「デートDV」という言葉を初めて聞くという生徒が何人かいましたが、講話を聴いて、誰にでも起こりうることを認識できたようです。その中で生徒達は男女交際における安易な性行為は、望まない妊娠や性感染症のリスクがあることも、改めて学ぶことができました。また、「アイメッセージとユーメッセージ」について、ロールプレイで実際に役割演技をし、良好な人間関係を築くために相手を思いやるアイメッセージが大切なことも学びました。

<生徒の感想より>

○今回の講座を通して、たとえ交際中だとしても、相手が嫌がるようなことはしてはいけないと思うし、それを強要するのはいけない事だと思った。相手と良好な関係を築いていくために、YOUメッセージで相手を責めるのではなく、Iメッセージで自分の気持ちを丁寧に伝えたほうが良いと思う。これからは、相手の気持ちを考えて行動したい。

○改めてDVの怖さを知りました。「他人事ではなく自分事として考える」ということを意識したいと思います。今までの私は嫌なことに対して「嫌だ」と言えませんでした。ですが嫌なことは嫌とはっきりと言わないといつか自分の身が危ない目にあってしまう可能性があることを学びました。

○相手が嫌な気持ちになったら、暴力以外でもDVになることは知らなかったのが勉強になりました。文字だけではピンとこなかったことも、前に出て4人がセリフを言ってくれたおかげで、分かりやすかったです。相手の気持ちを考えて発言に気をつけていきたいです。



○YOUメッセージは言葉が強くなってしまっていて、相手を傷つけてしまうと思ったので、これからはIメッセージを使って相手に自分の気持ちを伝えようと思った。悪口を言ったり、脅されたり、束縛されたり、性的暴力もDVだということが分かった。

○DVをなくすためには、相手と対等な関係を築くことが大事だと分かった。そのためにも、違う考え方であっても、価値観を認め合ったり嫌なことがあったらNOと言える対等の関係を築いていきたい。

3年生の皆さんはいよいよ卒業を迎えます。これから長い人生たくさんの経験をする中で、無駄なものは何一つないと思います。たくさんの経験を心の栄養にして、かけがえのない自分を大切に、自分らしさを発揮して、新たな道を歩いて行ってほしいと思います。健康とご活躍を祈ります！