



今年も残り1か月となりました。みなさんにとって2023年はどんな年でしたか。勉強や部活動、学校行事など、自分が今年頑張ったなと思えることはあるでしょうか。成功体験だけでなく、悔しい思いや悲しい思いもきっとみなさんの成長の糧となってくれるはずです。今年やり残したことがある人は、年末までに目標を立てて少しでも取り組んでみましょう。

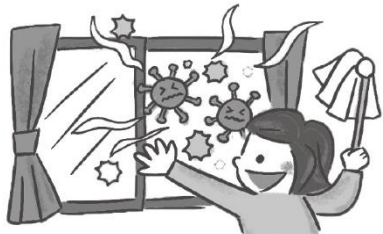
感染症を予防しよう！

風邪やインフルエンザ，新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行しやすい季節になりました。冬になると空気が乾燥するため，鼻やのどの粘膜が乾燥して細菌やウイルスが体内に入りやすくなってしまふと言われています。感染症を予防するためには，細菌やウイルスを「減らす・入れない・戦う」の3つのポイントがあります。具体的には換気，こまめな手洗いやマスク，規則正しい生活習慣で免疫力を高めることなどが大切です。そして，実際に感染症にかかってしまった場合やその可能性がある場合には，無理に登校せず，家でゆっくり休みましょう。また，37.5℃以上の熱がある場合には，一度病院を受診

して検査することをおすすめします。私たち一人ひとりが意識して生活することで，感染症の拡大を防ぐことができるので，3つのポイントを意識してみんなで感染症を予防しましょう！

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば
換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと
室内の空気を温めたり冷たく
してまた戻しているだけ。有
害物質は出ていかないので換
気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっ
とだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気
が理想ですが、気温が下がりす
ぎるとかえって風邪をひきやす
くなるので、30分に1回など時
間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば
十分？

A. 特にたくさんの人が集まる
教室の換気は、換気扇だけ
では追いつかないことが多
いです。窓を開ける換気も
併用しましょう。

《3年生》思春期保健講話を実施しました

11月16日（木）に3年生を対象とした思春期保健講話を実施しました。助産師の千田 道代先生にお越しいただき、赤ちゃんの誕生や性感染症の予防などについての講話をいただきました。また、赤ちゃん人形を使用して赤ちゃんのお世話を体験したり、妊婦体験スーツを着用し妊婦さんの生活を体験したりといった体験活動も実施しました。講話と体験に参加した3年生の感想をいくつかご紹介します。



- ・望まない妊娠などを少なくするために正しく性について学ばなくてはいけないと思った。
- ・赤ちゃんについて今まで知らなかったことがたくさんあったので知ることができてよかったです。大切な命を夢の実現に繋げたいです。
- ・今日の体験を活かして子供ができたときにすこしでも奥さんを助けられたらいいなと思いました。
- ・とても難しいことだけど難しいだけで終わらせず大人になったときに今日学んだことを活かしたい。
- ・赤ちゃんや妊婦のことは自分には関係ないと思っていたけど体験をしてみてもどのくらいきついかかわかったので寄り添えるようにしたいです。
- ・今までは妊婦さんを見てもスルーしていたけど、思っていたより日常生活が大変なことを知って席を譲ったり自分にできることを率先してやってみようと思いました。
- ・親がこんなに苦労して産んでくれたし、生まれた後も14年間大切に育ててくれた親がとてすごいと思いました。将来子供が生まれたら愛情をこめて大切に育ててあげたいと思いました。

思春期保健教育の準備や当日の進行などを頑張ってくれた保健委員さん、おつかれさまでした！



知ってほしい
エイズ
Q & A

Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。



Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。

