

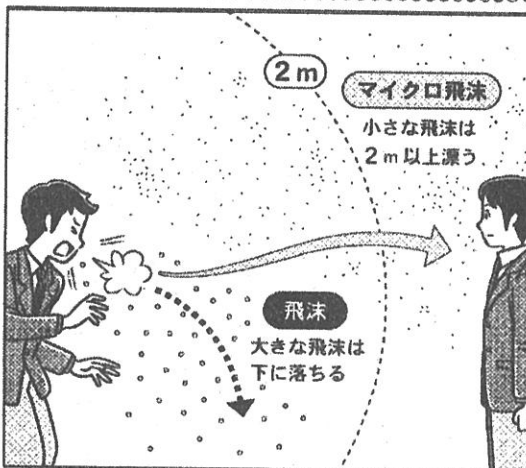
ほけんだより 12月

令和4年
滝ノ水中学校
保健室

12月に入り、本格的に寒さが増してきました。冬は気温が低く、空気が乾燥するため、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にも注意が必要です。マスク、手洗い、換気などの感染予防対策に加え、栄養のある食事や、十分な睡眠をとること、体調が悪い時は無理せず休むなど今まで以上に体調管理に気を付けましょう。



換気を しよう



11月17日(木)に行われた学校保健安全委員会
で、新型コロナウイルス感染症の予防について学校医
の先生にお聞きしました!

「冬は特に、エアロゾル感染を防ぐために、換気が最
も大切だ」とおっしゃっていました。

咳やくしゃみ、会話などをすると、口から様々な大き
さの飛沫が飛びます。大きな飛沫はすぐに落下しま
すが、5ミクロン未満の小さな飛沫の粒子(マイクロ
飛沫)は、換気が悪い部屋では数分~数十分も空気中
を漂い、遠くまで飛んでいきます。

これから寒くなってきて暖房を使うようになると、
換気をするのが嫌だと感じるかもしれませんが、クラ
スで協力して換気をしましょう!

常時 対角線2か所 + 休み時間 窓と扉を全開に!

~性の多様性について~

私達の性は、男女2つしかないのでしょうか?性を決
める要素には、**からだの性別**(生まれた時の体の性
別)、**こころの性別**(自分で思う自分の性別)、**好きな人
の性別**(恋愛対象の性別)、**性別表現**(服装や言葉使い
など)の4つがあります。これらの組み合わせは人それ
ぞれで、その人の中でも常に同じとは限りません。男性
だけ、女性だけと単純に分けることはできないのです。

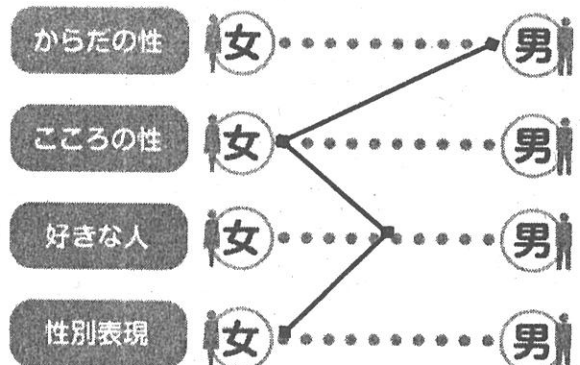
12月10日(土)は世界人権デーです。人種や国、
性別、年齢、障害の有無などによって、いわれのない差
別や偏見を受けることのないよう、正しく理解し、考える
ことが大切です。今回は性の多様性について紹介しまし
た。一人一人の個性や価値観、違いを認め合い、誰もが
生きやすい社会にしていきたいですね。

性はグラデーション

これらの性別の程度や
組み合わせは、いろいろ!



性の4つの要素



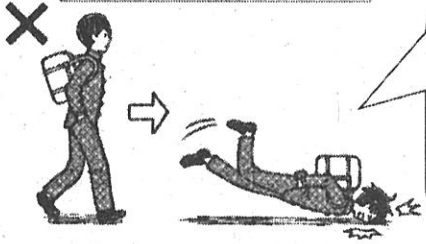
気を付けたい冬のけが

低温やけど

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなど心地よい温かさのものが長い時間皮ふに触れることで起こります。時間を掛けて症状が進むので気付いた時には重症化していることが多いです。



ポケットに手を入れて転倒



転んだ時に手を着くことができず、頭や顔に大けがをします。寒い時は、手袋をするようにしましょう。

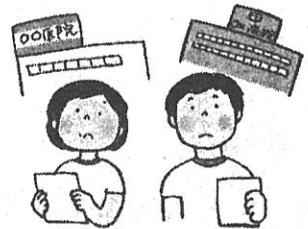
低温やけどが起きる目安	
温度	時間
44℃	3~4 時間
46℃	30~60 分
50℃	2~3 分

~保護者の方へ~

1学期の健康診断の結果、受診の必要があると判断され、まだ未受診の生徒に、再度「健康診断結果のお知らせ」を配付いたします。配付する用紙は以下の2種類です。

- ・歯科健康診断結果のお知らせ
- ・眼科健康診断結果のお知らせ（視力についてのみ）

3年生は、すでに11月の懇談会の際に配付させていただきました。1・2年生と12組は、12月の懇談会で配付していきます。受診のすすめを受け取られましたら、早めに受診をして、学校にお知らせください。なお、すでに受診されている場合も、受診結果をご記入の上、提出していただくようお願いいたします。



★今月のまちがいさがし★

7つのちがいをさがそう!



答えは保健室前の掲示板を見てね♪