



寒暖差もあり、体調不良の生徒も多かった10月が終わり、11月になりました。例年なら山々が赤く色づく頃ですが、今年は少し遅いかもかもしれませんね。景色の移り変わりも楽しみながら、いずれやってくる冬に備えて、健康への意識も冬用に切り替えをしていきましょう。



秋・冬は感染症流行の季節▶▶感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。マイコプラズマ感染症や百日咳など、例年ではあまり意識しない感染症も多くみられています。最近では、私たちの感染対策への意識も薄れている現状にあります。もう一度、感染対策を確認しましょう。

手洗い ⇒石けんで時間をかけて洗うのがコツです。

(ハンドソープで10秒もみ洗いをし、流水で15秒すすぐとよい)

部屋の換気 ⇒少なくとも休み時間に必ず窓を開け、定期的に教室の空気の入替えをしましょう。

湿度を保つ ⇒乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。室内の加湿を心がけましょう。

マスク着用 ⇒咳が出るときは着用を心がけて！(咳エチケット)

規則正しい生活習慣 ⇒睡眠時間の確保とバランスのよい食事は大切！

休養と医療機関の受診 ⇒体調不良の場合は早めに休養し医療機関の受診を！

◆◆3年生で性に関する講演会を行いました◆◆

10月3日(木)、鳥取県警察本部生活安全部少年・人身安全対策課 少年警察補導員 石田 五希江 氏を講師に迎え、性に関する講演会を行いました。「これから社会に出るみなさんへ」というテーマで、約半年後に卒業を控え、新生活を始める際に知っておいて欲しいことや気をつけて欲しいことなどをお話いただきました。



◆生徒の感想から◆

- 私は春から上京し親元を離れるので、夜出歩かないことを特に意識したいと思いました。
- 高校卒業後は一人暮らしをするので今日聞いた事を思い出しながら生活しようと思いました。
- 普段気にしてないところに犯罪は潜んでいることが分かりました。
- 性犯罪にあわないためにも人通りの多い明るい道を歩いたり、嫌なことは自分の意志できっぱり断れるようにしたりすることが大切だと感じました。これから一人暮らしを始めることになるので、これらのことを意識して重々気をつけていきたいです。
- より一層今後の日常の些細なところもしっかり見ながら、防犯対策していきたいと思いました。日頃からたまに後ろ振り向いて確認することをしているので、これからも続けたいです。
- エレベーターの中が危険だとは考えたこと無かったので、エレベーターに乗る時はボタンの近くにいるようにしたいです。
- 自分自身が性犯罪を身近な物事だと、捉えられていない部分があると思いました。なので、この講演で自分の考えを改めることができました。
- 被害者は1件でトラウマになってしまうこともわかりました。自分が何気なくやっている行為が犯罪行為と疑われてしまうことがあるとわかったので、気をつけたいなと思いました。



◆◆2年生 生と性に関する講演会から◆◆

10月11日(木)、がん化学療法認定看護師 平尾 敦子 氏を講師に迎え、「大人になる前に知って欲しいからだのこと」というテーマのもと、「がんについて」「性に関すること」の2部構成で講演会を行いました。自分の心と体を守るためにはどう行動したらよいかを、専門なお話をもとに学びを深めました。



◆生徒の感想から◆

- がんは早期発見で早く治せることがわかったし、がん検診が大切だと感じました。
- がんは誰でもなってしまうことがあるとわかりました。でも、がんになったからといって死んでしまうと思うのではなく、治療などを頑張れば長生きできるとわかりました。
- がんは早期発見ならほぼ治すことができると知れたので、大人になったら定期的ながん検診に行きたいと思いました。
- このような機会に知っておくことで、将来自分がなったときに冷静に治療ができると思いました。
- 性について、正しい情報を取り入れたり、コンドームの正しい付け方など知ったりすることで避妊できることがわかりました。
- 高校生で性行為をするのはあまり安心できないと思いました。妊娠してしまってからでは遅いから、きちんと自分たちで性のことを理解していきたいと思いました。
- もし妊娠してしまった時などの対応が知れたし、私も生理痛などが酷いのでピルを飲んでみていいかなと思いました。
- 自分の身体を守っていくためにも嫌なことははっきりと相手に伝えようと思いました。
- 自分の知識があっているか確かめることができた。改めて、正しい知識を持つことは大切だなと思いました。
- 将来的に誰かと結婚した時に相手の体の状態について少しでも理解できるようにしたいと思いました。
- 自分としっかり向き合えました。



11月8日は いい歯の日 これを機に口の中をのぞいてみて～！！

上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ
↓
ワンタフトブラシ



歯と歯の間
↓
歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間があいているところに
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編！ 歯肉の痛みが気になる
↓
歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。

保健室のつぶやき



10月2日から2泊3日で2年生と一緒に研修旅行へ行ってきました。今までコロナの影響で規制のある研修旅行の経験しかないこともあり、生徒にとっては楽しい3日間だったことと思います。公共交通機関の利用では迷った人もいましたが、笑顔と学びのお土産を持って鳥取へ帰ることができ、充実した時間となったようです。私としては、みんなが元気に戻ってくることができたことが一番嬉しかったです。