



街の木々も少しずつ赤く染まり、やっと秋らしくなってきました。10月下旬から急に気温が下がったこともあり、また、日中の寒暖差もあるためか、体調不良の生徒が増えてきています。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。



■感染症は防げる！生活を振り返ってみよう■

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。日常の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。本格的な流行が始まる前に、次の5つの内容を確認しておきましょう。

- 1, 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気・・・ウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です！
- 2, マスクの着用、咳エチケット・・・ウイルスに接触しても体に入らないためにマスクの着用を！他の人に対する配慮も。
- 3, 手洗い、アルコール消毒の活用・・・清潔を意識した行動を心がけましょう。
- 4, 規則正しい生活・・・免疫を高める秘訣は規則正しい生活。特に睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。
- 5, 無理をしない・・・しんどさを感じたときは無理をせず休息を。症状がある場合は、早めに病院を受診しましょう！

3年生 性に関する指導講演会から

10月2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 岸本 景子 氏を講師に迎え、性に関する指導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た3年生に、新生活を始める前に知って欲しいことについてお話いただきました。



生徒の感想(一部抜粋)

- 性犯罪は誰でも巻き込まれる危険性があるので他人事と捉えずに自分の中でも意識していきたいと感じました。
- 来年から新しい生活が始まり自分でいろんなことを心がけていかないといけないので、自分の身を自分で守るために今日学んだことをきちんと覚えておきたいです。また、自己解決するのではなくて人に相談することが大切だと思いました。
- 犯罪はすぐ近くに潜んでいることを念頭に置きながら生活しようと思いました。これからは犯罪を一切許さず、加害者と被害者をなくすような社会にしていける必要があると思いました。
- 性犯罪は相手の身体だけでなく心まで傷つけることを知ったので、相手との関係を大事にしながら節度ある交際が必要だと思いました。
- ネットを使った被害が多いことを知って、今以上にネットとの関わり方を見直そうと思いました。
- 相手に触れたり無理やりしたりすることだけでなく、無意識のうちに加害者になってしまう可能性があることや、些細なきっかけから被害者になる可能性もあることが分かったので、自分も周りも傷つけないように生活していきたいです。
- プライベートゾーンに入ることは体だけでなく心も傷つくことが分かり、被害者が被害を受ける大きさを実感しました。これから社会人となり新しい生活が始まる中で、このようなことが絶対におきないように自分にできることを徹底していきたいです。



2年生 性に関する指導講演会から

10月9日(木)、ミオ・ファティリティ・クリニック看護師 葉山 美紀子 氏を講師に迎え、性に関する指導講演会を行いました。「男女のよりよい関係について ～性感染症を含む命と体の話～」というテーマで、男女の体の話や性感染症など、専門的な立場からお話いただき、自分自身の心身を見つめ直すきっかけとなりました。



生徒の感想(一部抜粋)

- いくつかは向き合わなければならないことだと思うので、これからの自分の人生のためにも正しい判断をしていきたいです。
- 今まで家族を頼りに生きてきたけど、あと一年で成人すると改めて気づき、日頃から自立する準備をしていきたいです。
- 性について考えることは恥ずかしいことではなく、自分の身を守るためにとても大切なことだと感じました。自分の気持ちを大切にすることや、嫌なことははっきり断ることの重要性を学びました。SNS などでも簡単に人とつながれるので正しい知識を持ち、自分を守る意識を強く持ちたいと思いました。
- 自分が知っていた知識はとても浅いことだと知ることができました。今回のことを大切にして今後の付き合い方や自分の大切さを意識して生活していきたいです。
- 異性との良い付き合い方や性感染症の怖さについて再確認することができたからよかったです。
- 安全に生きていくための貴重なお話を聞くことができました。間違った選択をしないようによく考えて判断していきたいです。
- あと1年以内に成人になり、自立していくなかで性の基本的なことが学べてよかったです。
- 自分はたくさん知識があると思っていたが、話を聞いてみると学ぶことのほうが多くとても勉強になりました。これからの人生において、傷つけられることや傷つけることのないようにこころがけていこうと思いました。
- これからは一人になって自分で何もかも決めること、そして、責任を取っていかないといけないことが分かりました。



11月8日は「いい歯の日」 ～未来の自分に感謝される、今日のケア～



「むし菌ないし…」って、油断している人はいませんか？ 実は、10代のうちにきちんと歯をケアすることが、将来の歯や歯ぐきの健康を大きく左右します。最近では高校生でも、歯周病の初期症状(歯ぐきからの出血や口臭)が見られることも。だから高校生の今から、歯や歯ぐきのケアが大切といえます。そこで提案したいのが、セルフケアとプロケアです。

◆セルフケア◆

食後のていねいな歯みがきを！
デンタルフロス・歯間ブラシの活用



◆プロケア◆

定期的に歯科検診へ



自分の歯を
大切に！



保健室のつぶやき



10月1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。高校生活の中でも大きな行事のひとつでもあり、生徒にとっては楽しい3日間だったと思います。私は、みんな元気で戻ってくることができたことが一番嬉しく思いました。生徒たちもたくさんの笑顔と学びのお土産を持って鳥取へ帰ることができ、充実した研修旅行になったようです。