



令和6年2月6日  
枚方市立長尾中学校  
保健室 No.10



# 感染症予防のポイントは 減らす・入れない・戦う

できることをしっかり  
自分で行いましょう



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!**

## 体も心も 鬼は外!



2月3日は『節分』でした。豆まきは病気や災害を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。皆さんは豆まきしたかな?

豆まきにまくのは大豆。大豆には体の成長に欠かかせないタンパク質が豊富。しかも良質でコレステロール。他にもコレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどの体に良い成分が含まれています。小さくても大きな仕事をします。

## 試験直前 緊張をほぐすコツ

### 試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2〜3時間前の入浴がおすすめです。



### 試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押しと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要! とほどよく受け入れるのも大切かも。



大豆でできた食品  
枝豆・もやし・きな粉・  
納豆・豆乳・ゆば・  
あげ・しょうゆ・みそ・  
豆腐・おから…  
どれだけわかるかな?

## 風邪をひいたら…

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!



## 「性教育」って何だろう? 性教育=生きるための心の教育

12月の3年生に続き、1・2年生も講師の方に来ていただきました!

## 1年生 いのちの話 1月22日(月)

助産師(いちご助産ステーション)の原智以子先生に来ていただきました。始めに、聞く心がまえとして、「自分に起こる身体・心の変化を知ること」「正しい知識として聞くこと」「恥ずかしいのではなく知らないことが恥ずかしい」ということを教えてくださってから、「助産師の仕事について」



「いのちの始まり」「妊娠と出産」「プライベートゾーンについて」「第二次性徴」の話をしていただきました。「自分の心と身体を大切にしてほしい」「いろんなことにチャレンジしてほしい」とも言っておられましたね。



「思春期」真っ只中の皆さんは、なかなか素直になれず、反抗的な言葉を発したり態度をとったりすることもあるかもしれませんが、一人ひとりが奇跡的な確率で生まれてきた大切な存在ですから、自分を思いやり、相手も思いやり成長していったらいいと思います。

## 2年生 対等な関係って? ~デートDVについて考えよう~ 2月5日(月)

枚方市の人権政策室を通じて、NPO法人SEANより講師の方に来ていただき、クラスごとにデートDV予防教育をしていただきました。「子どもの権利」「セクシャルライツとジェンダーについて」「暴力・デートDVとは」「より良い関係を築くために」などのお話でした。



- \*セクシャルライツ…性のあり方を自分で決められる権利
- \*ジェンダー…社会的・文化的につくられる「性」のありよう
- \*暴力…こころとからだを傷つけること。(お金や性、SNS等で人を心理的経済的に支配することも含む)

皆さんには、暴力をふるう側にも、暴力を受ける側にもなってほしくないと思っています。性別にかかわらず個々の違いを認め合い、自分も他者も尊重しながら問題を解決する力を身につけ、暴力を伴わない人間関係をつくることをめざしてほしいです。