

けんきかな

令和5年（2023年）12月21日

長浜養護学校 保健室 No.10



今年（ことし）はどんな一年（いちねん）でしたか？新型コロナウイルス感染症（しんがたころなウイルス かんせんしょう）が5類（ごるい）へと移行（いこう）し、いろいろな行事（ぎょうじ）がコロナ前（ころなまえ）へと戻（もど）りつつあります。みなさんは良い思い出（おもいで）が作（つく）れたでしょうか？コロナは5類（ごるい）になりましたが、色々な感染症（かんせんしょう）が流行（はやり）っていますので、感染症対策（かんせんしょうたいさく）をしっかりと続（つづ）け、元氣（げんき）に過（す）ごせるようにしたいですね！

3学期（がっき）に元氣（げんき）なみなさんと会（あ）えるのを楽し（たの）しみにしています。

かんせんしょうじょうほう 感染症情報

- (1) インフルエンザは、大きく増加（ぞうか）しており、滋賀県（しがけん）全域（ぜんいき）に警報（けいほう）が発令（はつれい）されました。
- (2) 咽頭結膜熱（いんとうけつまくねつ）（プール熱）は、「例年（れいねん）より非常（ひじょう）に多く（おほく）」報告（ほうこく）され、長浜保健所圏域（ながはまほけんじょけんいき）は警報（けいほう）レベル（レベル）になっています。
- (3) 溶連菌感染症（ようれんきんかんせんしょう）は、「例年（れいねん）より非常（ひじょう）に多く（おほく）」報告（ほうこく）されています。長浜保健所圏域（ながはまほけんじょけんいき）は特（とく）に多く（おほく）報告（ほうこく）されています。

（滋賀県感染症情報センターHPより）

12月（がつ）に入（はい）って本校（ほんこう）でも、インフルエンザ、風邪（かぜ）等（など）でお休（やす）みの人（ひと）が増（ふ）えてきました。

休息（きゅうすく）をとって免疫力（めんえきりょく）を上げ（あ）げることが、回復（かいふく）への近道（ちかみち）になります。体調（たいちょう）が悪い時（わるいとき）は無理（むり）をせず（せず）、早（はや）めに静養（せいよう）するようにしましょう！



ほけんしゅうかん 保健週間 ~ 心と体を大切に ~

12月（がつ）の保健週間（ほけんしゅうかん）では、心の健康教育（けんこうきょういく）の一つとして、「先生のリラックス法（せんせい りらっくすほう）」についての掲示（けいじ）をしました！

学校生活（がっこうせいかつ）の中では楽しいこと（たのしみ）もたくさんありますが、ちょっと我慢（がまん）しないといけな（い）いこと、イライラ（いらいら）する時（とき）もあります。

普段（ふだん）からリラックス（りらっくす）できる方法（ほうほう）を考（かんが）えて、心（こころ）を健康（けんこう）に保（たも）てるといいですね。



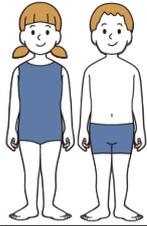
お笑い番組（わらばんぐみ）を見（み）る！

きんとれ（筋トレ）をする！

ゆっくりとお風呂（風呂）に入る（はい）

けんこうきょういく 生命（いのち）の健康教育について

自分だけの大切なところ



- ①水着をつけているところ
- ②くち

プライベートゾーン

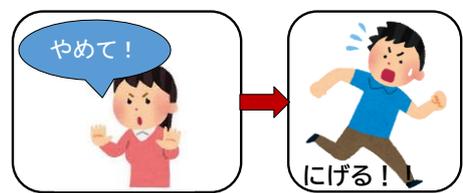
高等部で生命（いのち）の健康教育を行いました。
男女の体の成長についてや、人との距離感について、
プライベートゾーンについての学習をしています。

人との距離については、友達や先生には腕1本分離れて
話すこと、家族や親しい人とは腕1本分より近い距離でも
よいこと、知らない人とは、お互いの腕を伸ばしても当
たらぬ距離がよいことを話しました。

プライベートゾーンは自分だけの大切なところで、人
に見せたり触らせないことを学習しました。

もし体を触られそうになったら、どうするか話しまし
た。まず大きな声で「やめて・いやだ」と言うこと。すぐ
に逃げること。その後必ずお家の人、先生など信頼でき
る大人に話すことを伝えました。

もし、身体をさわられそうになったら...



授業で学習しているクラスや、日常生活の中で学習しているクラスもありますが、一人一人が大
きな存在であり、自分のこと、相手のことを大切にする気持ちを育てていけるとよいと考えています。

ていおん 低温やけどに気を付けよう！

低温やけどは、熱湯など熱いものに触れ
た時のやけどと違い、44~60℃とあまり熱
くないものに長時間触れることによって起
こるやけどです。

温度が低いために、知らない間に、皮膚
の深い部分まで熱が伝わり、重度のやけど
になることもあります。

ていおん
低温やけどをしたら

- ① すぐに流水でしっかりと冷やす
- ② やけどに触れないようにする
- ③ 病院を受診する

