

# ほけん だより 11月

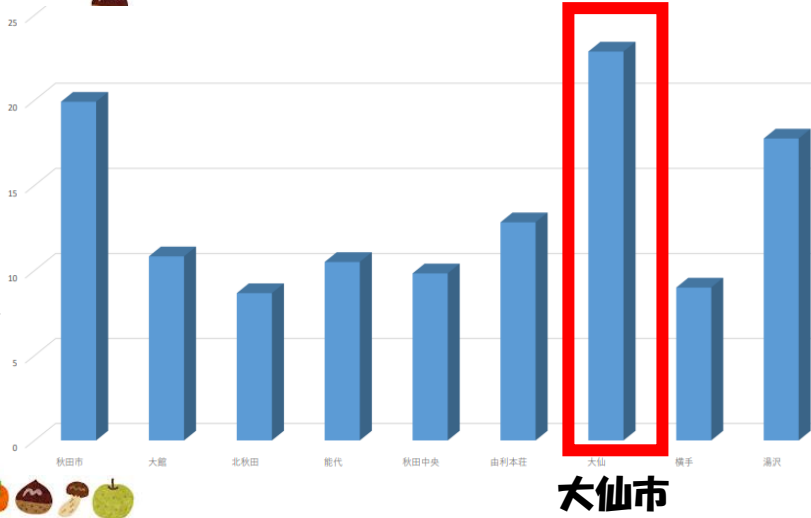
秋を感じる間もなく、冬がやってきましたね。季節の変わり目に体調を崩す人が多くなっています。冬はインフルエンザ、ノロウイルスなど様々な感染症も流行し始めます。病気にならないように引き続き健康管理を頑張っていきましょう。

**△大仙市インフルエンザ急増中です！**

**インフルエンザの発生規模が注意報レベルを超えています**

秋田県における第46週(11月13日～11月19日)のインフルエンザの定点あたり患者報告数は14.69と注意報レベルの10.00を超えています。(秋田県感染情報センターより)

今一度自分の健康管理を見直し、手洗い・うがい・咳エチケット・換気・マスクの着用等感染症対策を徹底しましょう！



## 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

**二酸化炭素が増える**

人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

**カビやダニが発生しやすくなる**

窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

**ウイルスや細菌がただよう**

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

**においがこもる**

汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。



**換気のやり方**

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

# 11月の保健活動まとめ



ボサボサになっていないかな？

保健委員主催

## 歯ブラシチェック



11月8日「いい歯の日」にちなみ、今年2回目の『歯ブラシチェック』を行いました。前回よりも歯ブラシがボサボサの人が少なく、うれしく思いました。みなさんが歯の健康への意識の向上のきっかけになればと思っています。目指せ全校パーフェクト！！

保健委員も2年生を中心とした新体制になりました。全校の健康増進のためにこれから頑張りましょう！

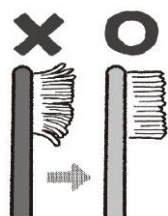
R5年度性教育講座を開催しました

## 『性を考える上で大切なこと』

11月10日（金）5校時目に3年生を対象として「性教育講座」を行いました。今回お話しして下さったのは、〇〇〇〇の〇〇〇〇先生です。

ご講義のなかで、『自分と相手を大切にすること』、『性はコミュニケーションであり、相手を思いやることはコミュニケーションの基本であること』の大切さを教えていただきました。

今回の性教育講座を機に、自分自身について深く考えてみましょう。おうちの方と自分について話してみてもいいですね。今まで気がつくことのなかった「新しい自分」と出会えるかも知れません。

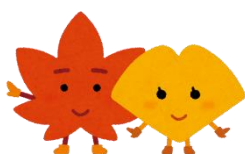


今、自分に何が  
できるかな？



## ～講座の感想～

- 自分はこの世界でたった一人の存在であり、もっと自分を大切にしたいと思った。
- 自己肯定感、リテラシー、コミュニケーション力の3つの力を身につけ、自分も相手も傷つけないようにしたい。
- 相手を思いやる言動・行動ができていたか見直して改善していきたい。



冬休みまで残り1ヶ月…

寒さも日に日に厳しくなりますが、元気に冬休みを迎えましょう！