

# ほけんだより



令和6年1月26日

龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室

文責：

いのち

## 「自分を大切に生きてために～君は愛されるために生まれた～」

1月19日(金)2年生対象に、龍ヶ崎済生会病院産婦人科医 陳 央仁先生を講師としてお招きし、生教育講演会を行いました。講演前の事前アンケートでは「性感染症って何?」「自分のことが好きになれない」「生きている意味って何だろう」などマイナス的な考え方を持っている人もいましたが、講演会では真剣に陳先生の話に耳を傾け、「自分も相手も大切にすること」「生きるということ」を深く考えることができる時間となりました。ご家族とも、今一度話し合う機会をつくってみてください。



## 生徒の感想

～一部抜粋～

僕には好きな人がいるので、付き合った際には自分の欲を優先するのではなく相手の気持ちを考えて行動したいと思います。将来、自分にも家族が出来たら陳先生から教えてもらった話を子どもにもしたいと思いました。

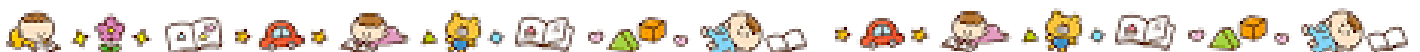


一番印象に残っていることは、さなぎ(変身期)のお話です。なぜなら最近上手くいかないことが多くあり、陳先生の話に共感することが出来たからです。事例の話でも、本当に一瞬で人生が台無しになってしまうんだということを改めて認識しました。

僕と兄と姉は3人とも陳先生に助けられて生まれました。僕が生まれてくるとき陳先生がお母さんのお腹を押してくれたから僕は生まれてくることができた。と聞きました。そのときはありがとうございました。将来の夢はまだ決まっていないけれど、人を助ける仕事に就きたいと思いました。僕を生んでくれたお母さん、陳先生、助産師さんみんなに感謝して大切に生きていこうと思いました。



陳先生の現実味がある過去や「性」や「いのち」「生きる」ことの話聞き、初めから終わりまでその情景や当事者の気持ちを想像してとても複雑な気持ちになりました。出産の瞬間を自分の手で写真に撮りたいと思う程、愛されている一方で、望まれずに宿ってしまう命もあると知り、話の中に出てきた手紙にあったように自分は本当に愛する人と生まれる命を大切に幸せになれるようにしたいと思いました。また、手足のない方やアシェリーさんのメッセージから自分が想像つかない程の苦労やハンデを抱えている方達が自分についての考えを持ち、そして認めて幸せになっている姿に感銘を受け「あなたはあなたのままでいい」という言葉がとても心に残りました。無条件の愛を受け、平温に自分らしく生きられていることの幸せを改めて感じました。奇跡のような確率でこの世界にいる自分の命を大切にしていきたいです。





# 気をつけよう！インフルエンザ

## マスクの効果

### ウィルスの侵入を防いで予防する

- ★飛沫を吸い込む量を抑えます。
- ★ウィルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします。
- ★のどの繊毛に湿度を与え、ウィルスを排除する力を維持します。



インフルエンザは症状が出る1日前から感染力があります。

流行時期は着用をしましょう！

### Check!



インフルエンザの出席停止期間は、**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱をした後2日を経過するまで」**となっています。

ただし、発熱などインフルエンザ症状が出始めた日は0日とします。インフルエンザと診断された場合は、発症日、解熱日を把握し、学校（62-1209）まで連絡をお願いします。

## 受験生へ 家族がインフルエンザにかかったら



- 1 感染している人が口をつけたお箸にはウィルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。
- 2 感染者が鼻をかむと手にウィルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウィルスを広めないうちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。
- 3 受験生自身もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのもいいでしょう。
- 4 感染者のせきやくしゃみでウィルスが飛び散るので、感染者も受験生もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには必ずマスクのひもを持つようにしましょう。



## 受験生のみなさんへ

### 睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまいかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

### 夜型→朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところをほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

### しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪い」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！保健室から応援しています



万全の状態の入試に挑むためには、体調管理が大切です。また、勉強で張り詰めている気持ちを自分に合ったリラックス・リフレッシュ法で癒やす時間も大切にしましょう。疲れや不安な気持ちが軽減し、再び勉強に集中して取り組むことができます。

みんなのがんばりをお助け！

## たっぷり睡眠



記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！



起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

