



ほけんだより



2019年1月21日
日田林工高等学校 保健部
文責 佐々木

あけましておめでとうございます。また新しい1年が始まります。みなさんの今年の目標はなんですか。「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。これは「何事もまず初めに計画を立てることが大切」といった意味があります。どんなことでもいいので、目標を立て、計画を立て、一歩ずつ着実に進んでいってほしいと思っています。素敵な1年のスタートができることを祈っています。

12月の保健講話で紹介された本、覚えていますか？



12月に、ひなたレディースクリニックの谷口先生が「たいせつな心と体～すてきな恋をしよう～」という講演会をしてくださいました。その際に先生がみなさんに紹介してくれた本を覚えていますか？「**下半身入門**」という本です。さっそく、図書館に用意をしてくれましたので、ぜひ読んでみてくださいね。



先生の話の内容は覚えていますか？

- ・好きな人がいてもいなくても、好きな人が異性でも同性でも、みんなOK！みんな自由
- ・人に近づくには許可がいる。OKがないのに近づくのは暴力。
- ・男女は体が違う。性感染症は性別によってかかりやすい、ひどくなりやすいなど差がある。
- ・妊娠のこと。産むだけじゃない、育てるという先がある。相談が大事。
- ・愛には安心が大事。嫌な事にはNOと言わせてあげられる余裕を持ち、すてきな恋をしましょう



マスク、正しくつけていますか？



思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

せきエチケットを守ろう



咳やくしゃみをするときはマスクやハンカチ、腕でおさえましょう！

【マスクの働き】

- ① 自分の息の湿気で喉や鼻の乾燥を防ぐ。湿度を保つと、ウイルスの活動を抑える。
- ② くしゃみや咳で、つばと一緒にできるウイルスを抑え、周りへウイルスが飛び散るのを防ぐ。

