

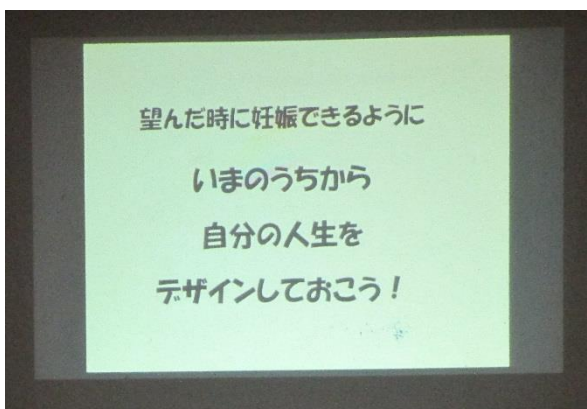
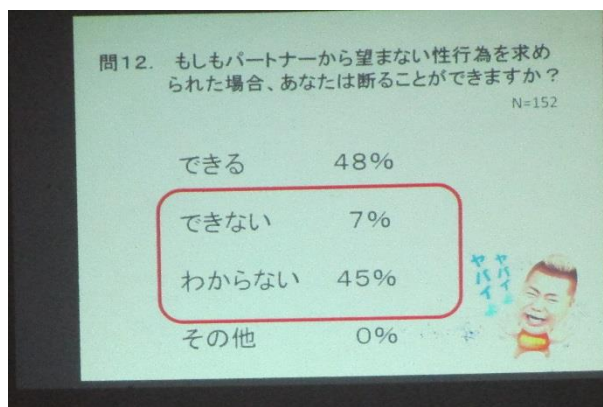
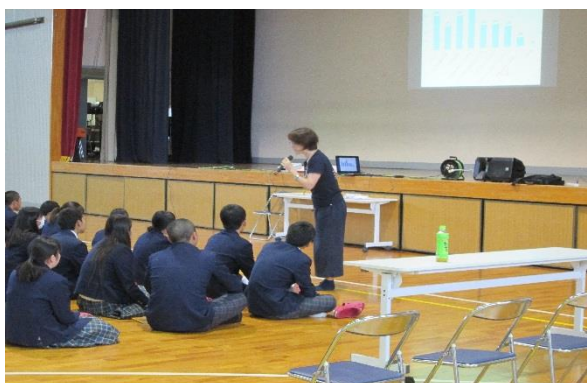
日本でも、10月31日のハロウィンが定着しつつあるようですが、そもそもハロウィンとは古代ケルト人の収穫祝いから始まり、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事であったのが、米国で万聖節（All Saints' Day）として、日本のお盆のようなものとして民間に定着したようです。

性教育講演会を実施しました

10月19日（木）、思春期保健相談士であり、「いのち」を伝える応援団団長もつとめられ、多方面でご活躍されている宇留嶋美弥氏をお迎えし、2年生対象の性教育講演会を開催しました。

“「生」と「性」を大切に生きる”を演題に、本校2年生の事前アンケートの結果や、助産師としての経験から生徒に伝えたいこと、近年の性感染症の現状など盛りだくさんの内容の1時間となりました。

スライドの最後に、陣痛から出産まで、夫婦で赤ちゃんを迎えるまでの写真に感動する生徒も多かったようです。宇留嶋先生の、「性には二面性があるが、素晴らしいものと思ってほしい」と言われた言葉が印象的でした。2年生の事後アンケートの結果は後日お知らせします。



STOP! スクール・セクハラ

先日、STOP! スクール・セクハラのチラシを配布しました。確認して頂けましたか。本校のスクール・セクハラ相談窓口は、養護教諭の中園です。困ったことや悩んでいることがありましたらいつでも相談ください。



11月8日(水)～10日(金)は第2回弁当週間です！

みなさん、第1回目の弁当週間を覚えていますか？青鷹祭での保健委員の発表もいかがでしたでしょうか？

「はなちゃんのみそ汁」のお母さん、がんで他界した千恵さんは、「食べることは生きること。健康でいきる力が身についていれば、将来どこに行っても、何をしても生きていける」と、4歳のはなちゃんに包丁を持たせ、家事を教えました。お弁当や日々の食事があることは当たり前ではありません。弁当作りは自分の仕事ではないと思いませんか？高校を卒業し、進学や就職で一人暮らしをしたからといって、すぐに自活できる力はつきません。将来、子どもを産み育てる大人になるためには、一番生殖器が発達する、高校生から20代前半に自分の身体をつくらなければなりません。何を食べるか、選択できるのはあなたしかいません。

まずは、一歩でも構いません。とりあえず、チャレンジしてみませんか。

前回のアンケートを見てみると、朝時間がない！ということでした。それなら時間をかけずに、さらに工夫してみるよいヒントを以下に掲載しておきますね。

日本の食文化の一つに常備菜というものがあります。時間があるときに作りおきして、日持ちもする優れもののおかずです。作って冷蔵庫にストックしておけば、ごはんにお弁当にすぐ美味しいおかずになります。



ひじきの五目煮、ゆで卵の醤油煮、切干大根の煮物、筑前煮、サツマイモの甘煮、レンコンの梅あえ、たつきごぼう、牛しぐれ煮、ミートボールなど、主菜（メインのたんぱく質）を1つ、副菜（野菜）を2つなど詰めるだけで出来る“朝詰めるだけ弁当”はいかがでしょう。

朝、お弁当に使えるだけでなく、忙しい夕飯にも常備菜があれば、後は汁物（スープ）などを作るだけでさっと夕飯も作れます。工夫次第で、豊かな食卓と心にも余裕が生まれます。

「食は命なり」食べたもので私たちの身体は作り、作り変えられる。60兆個の細胞は紛れもなく私たちの食べたものでできています。

保健室前にも、おすすめレシピを掲示しておきますので、是非ともチャレンジしてくださいね。今回もまた、ステキなプレゼントを準備しますので、みなさんで第2回お弁当週間を盛り上げていきましょう！

家庭科 原田直美

教室の換気をしましょう

朝夕の寒さがきびしくなり、カゼひきさんが増えてきました。咳が出ているのにも関わらずマスクをしていない人、体調が悪いのに無理に登校する人もみられます。マスクは各家庭で準備してください。

この時期教室の換気は寒くて嫌だと思われるかもしれませんが、換気が不十分だと二酸化炭素濃度が上がり頭がぼーっとする原因になります。インフルエンザなどのウイルスや細菌が教室内を浮遊し続けることにもなりますので、必ず1時間に1回、5分間は教室の窓、ドアを開け放つようにしてください。

現在、インフルエンザワクチン製造量が少なく、予約出来る病院も限られるようですので、ワクチン接種を考えている人はかかりつけ医に相談してください。

