



令和4年12月

上河内中学校

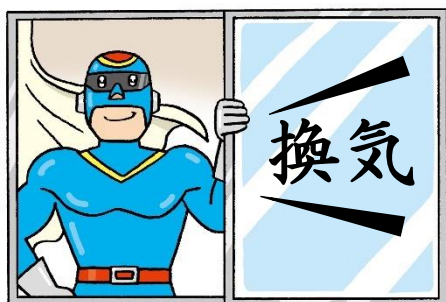


12月になりました。今年もいろいろな出来事がありましたね。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。楽しかったことも、つらかったことも、きっとみなさんの心の栄養になっていることでしょう。寒さも本格的になってきました。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかからないよう体調を整え、1年を締めくくりましょう



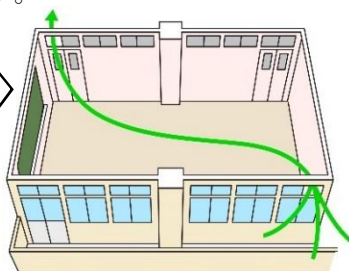
上河内中学校姿勢の日

第4回11月25日(金)



咳やくしゃみ、会話などをすると、マスクをしない状態では、口からは様々な大きさの飛沫が飛びます。大きな飛沫はすぐに落下しますが、5ミクロン未満の小さな飛沫の粒子、マイクロ飛沫は、換気が悪い密閉空間では、数分から数十分も空中をただよい、また遠くまで浮遊します。こうしたマイクロ飛沫対策として、部屋の換気を十分に行うことが重要です。

対角線上の2か所の窓を開けて、空気の通り道をつくと効果的です。



健康委員会

薬物乱用防止教室

11月28日(月) 5校時 体育館

ダメ絶対

全校生を対象に、劇団三十六計のみなさまによる薬物乱用防止啓発演劇「すばらしい明日のために… 違法薬物『買わない』『使わない』『かかわらない』」が上演されました。

主人公の中学生が先輩に誘われて、たった1回違法薬物を使用したために、大きく人生を狂わせてしまうという内容でした。劇団のみなさまの迫真の演技で、薬物の恐ろしさや犯罪性を十分に理解したのではないかと思います。



生徒の感想 (一部抜粋)

- ・違法薬物の怖さを改めて感じました。
- ・薬物を使うと依存してしまったりやめられなくなり、周りの大切な人々を傷つけてしまうから、改めてよくないなと思いました。
- ・友達や先輩などに勧められたとしても、自分ではっきりと断るようになりたいと思いました。
- ・薬物は絶対にダメであることのメッセージ性が強く、心を打たれました。
- ・周りの人や自分のこれからのためにも、自分でよく考え行動し、希望のある人生にしていきたいと思いました。

多様な性について考えよう

あなたは男ですか？ 女ですか？

私たちの性別は、女性か男性しかないのでしょうか。ここでは性（性別）を4つの要素で考えてみましょう。

からだの性

生まれながらの性、生物的な性

こころの性

自身の性をどう認識するか

性的指向

好きになる性、恋愛対象の性

性別表現

言葉遣いやファッションなど、自分の性をどのように表現したいか

男と女の単純な「からだの性」「戸籍の性別」の枠組みに当てはまらない人もいます。悩んでいる人もいることでしょう。多様な性があるということを理解してほしいと思います。

性についてもっと深く考えたい、困っているという場合は、信頼できる先生や、SC、MSに個別に話を聞いてもらいましょう。

アメリカ版 Facebook (SNS) には 58 種類の性別欄があるそうですよ。図書館には LGBTQ 関連の本があるので是非読んでみてください。

自分らしく



Q. 発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・ 高熱：38.0度以上
- ・ 発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R4 保健だより12月」をご覧ください！

まちがいさがし答え

