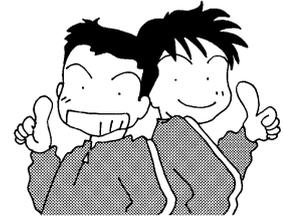


ほけんだより



令和4年12月15日

陽北中学校

No.11

家庭でできる感染予防

市内の小中学校では現在コロナ感染症が急増し、その多くは家庭内感染となっています。家族の誰かが体調を崩した時点で、すでに家族内感染を起こしていることがあり、そのため普段からの、毎日の感染予防が大切です。今日は簡単にできる「家庭での感染予防」をご紹介します。

《**歯みがきの工夫**》 学校では「エチケット歯みがき」を推奨しています

- ・ 歯ブラシはそれぞれ離れたところに置く。
- ・ 歯みがき粉は共用しない。
- ・ 一度に洗面所を使うのはひとりだけ。



《**食事の工夫**》 現在給食では「黙食」を続けています

- ・ 大皿は使用せず、個別に盛り付ける。
- ・ 鍋や焼き肉の時も、取り箸の共用はしない。



《**アルコール消毒**》 手を洗えないときにはアルコール消毒を

- ・ 家に入る前に手をアルコール消毒し、帰宅後すぐ手を洗う。
- ・ スマートフォンはアルコール除菌シートで毎日よく拭く。

《**マスクについて**》 文科省では不織布マスクを推奨しています

- ・ 外では不織布マスクを使用し、家に入る前に密封し捨てる。



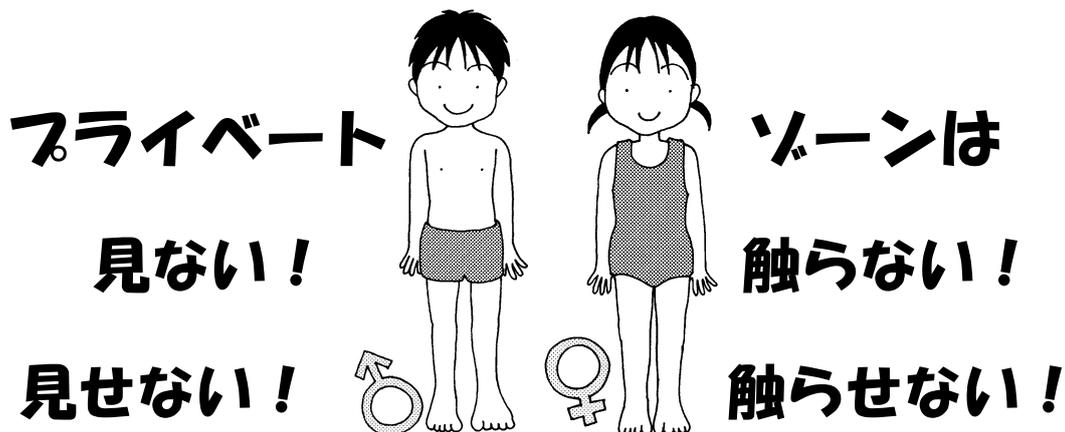
※ 不織布マスクは布マスクより感染予防効果が高いといわれています

- ・ ふたり以上で寝室を使う場合は、睡眠中もマスクを着用する。

※ 換気やソーシャルディスタンスが保てないため。睡眠中は口を開いてしまうこともあるため、のどの保湿にも効果があります。

いかがでしょうか。「うちはこの工夫をしています！」という方は、ぜひ教えてください。ほけんだよりで紹介したいと思います。

大切な性のはなし～性暴力について～



上の図のフライベートゾーンとは、「わたしだけの場所」という意味です。プライベートゾーンは男子も女子も、**水着を着たときにちょうどくれるあたり**を言います。そこは、あなただけが触っていいところ。誰かが見ようとしたり、触ろうとしたら、「**やめて。さわらないで！**」って大きな声で言いましょ。服の上からでもダメです。（けがをしたり病気になって、親やお医者さんにみてもらうときなどは別ですよ）もちろんプライベートゾーン以外の部位でも、「**見られたくない！触られたくない！**」と思ったら、拒否しなければいけません。大きな声を出して逃げましょ。悪いことをするのは、知らない人や男の人とは限りません。よく知っている人や女の人の場合もあります。最近は**男性の被害も表面化**しています。

たとえ恋人同士や家族でも、身体的な被害以外でも、**望まない性的な行為はすべて性暴力**です。「**写真を撮られた**」「**からだを見せられた**」「**わいせつなことを言われた**」なども性被害に該当します。最近は**SNS上でやさしい言葉で誘い出し、自撮り写真を送信させる**犯罪が増加しています。

★もし性暴力にあってしまったら？★

できるだけ早く、話をよく聞いてくれるおとなの人（家の人や先生など）に話をしてください。**悪いのは悪い事をした人で、あなたは何も悪くありません。**そんなことがあったから叱られるなんて心配したり恥ずかしがったりしないで、少しでも早くおとなの人に力を貸してもらってください。

