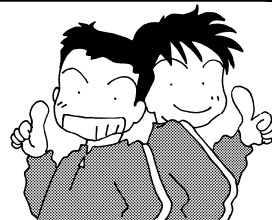


ほけんだより



令和3年11月22日

陽北中学校

No.10

冷えている人 急増中！

このところ、頭痛や腹痛、だるいなどの症状で保健室に来る人が増えています。そしてその多くの人々が、手足や体が冷えて具合が悪くなっています。ほとんどの人が、冷えていることを自覚していない様子です。今年は例年に比べて冬の訪れが遅く、天気良ければ暖かい日も多いですね。しかし感染症予防のため、教室は窓を開けて常時換気を良くしています。そのため体が冷えやすいのです。

では、体が冷えるとどうして良くないのでしょうか。それは、**血行が悪くなり、免疫力が低下**するからです。免疫力が低下すると、**病気にかかりやすくなったり、けがや病気が治りにくくなったりする**のです。

《体を冷やさないための工夫》



・ 必ず下着を着る

ワイシャツの下に体育着を着ている人が多いようですが、体育着は下着ではありません。その下に、必ず下着を着るようにしましょう。暖かい素材の下着を着ると、さらに冷えないと思います。

・ マフラーや手袋などで保温する（通学時）

手足の先などの体の末梢の部分は、冬に限らず血行が悪くなりやすいものです。**手足を温める**ことで、体全体の血行が良くなります。また、**のどを温める**ことによって、コロナやインフルエンザのウイルスが、からだの中に入りにくくなります。

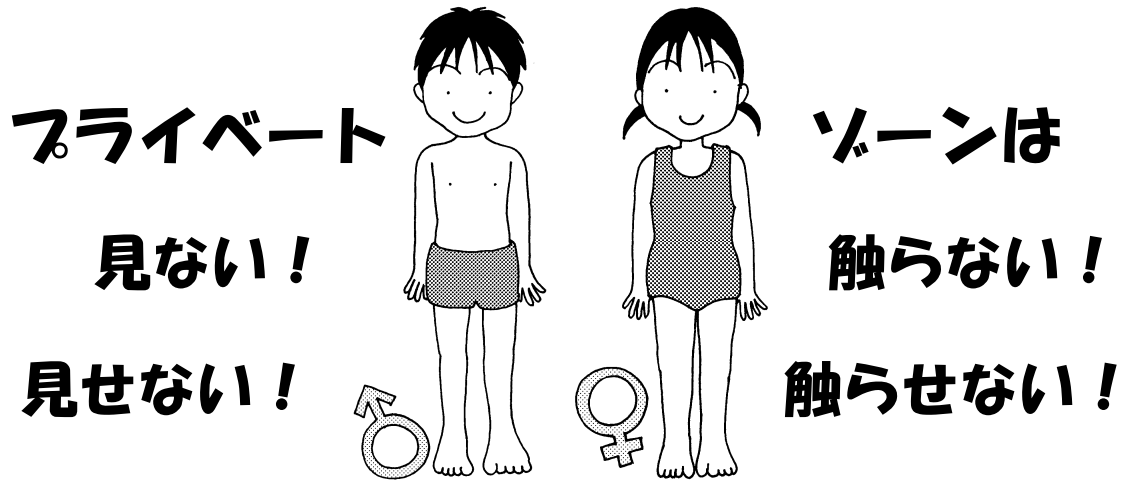
・ 入浴時はシャワーだけでなく、必ず湯船につかる

・ 食事のときに、温かいものを食べる（特に朝食）



※ 長袖のジャージを着ていても、ハーフパンツの人が多いようです。元氣な時はそれでもいいと思います。しかし登校後に体調が悪くなる場合もあるので、長スボンのジャージを持参しましょう。

大切な性のはなし～性暴力について～



9月の性教育講演会後のアンケートで「**性暴力についてもっと知りたい**」と答えた生徒は全体の17.6%、女子では約4人に1人という結果になりました。これは例年に比べると、とても多くなっています。

上の図のプ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かくれるあたり**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う。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う。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。

★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。