

ほけんだより



令和5年2月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症が広がってから、インフルエンザに感染する人はほとんどいなかったのですが、今年は上尾橋高校でも、何人か感染者が出ています。感染予防法は新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも同じですが、出席停止期間が違うので、お医者さんに確認して間違えないようにしてくださいね。

<インフルエンザの出席停止期間>

「解熱後2日が経過し、かつ発症後5日が経過していること」(症状が出てから6日は登校できません)

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	🏠	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	🏠	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠

⊗ 発熱 ☺ 解熱 🏠 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも、症状がとても似ているので、毎朝熱を測り、健康観察を忘れないようにしてください。もし発熱などのカゼ症状があるときには、登校しないようにしましょう。また、体調が悪い時にだれかのご飯を食べる時は、おしゃべりをしないで食べるか、むかいあわずに、離れて食べるようにしましょう。

コロナ? インフル? ただのカゼ?

味覚異常 嗅覚異常 咳 息切れ 急な高熱 鼻水 発熱 筋肉痛・関節痛 のどの痛み

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!
心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

集団の場では… 換気の徹底!



感染予防で特に大切なのは、換気と手洗いです。教室での授業はもちろん、特別教室や体育館の集会などでも換気が必要です。また、手洗いをしたあとは、自分が持ち歩いているタオルなどでふきとりましょう。

洗った手、どこでふいてる?



「性 心と生命 そして生き方」～聞く・話す・頼む・断る力～

12月20日(火)に行われた性教育講演会は、性に関する知識の前に、恋愛に限らずだれにでも必要なコミュニケーションの力、「聞く・話す・頼む・断るときのポイント」についてお話をしました。これは去年から始まった、1年生のキャッチアップタイムのアクティブコミュニケーションの授業を基にしています。

先生たちが舞台上で、よくない言い方と、よい言い方のモデルを劇で見せてくれたので、楽しく、わかりやすく学ぶことができたこと、生徒たちからも好評でした。性教育というと、妊娠や出産、性行為、避妊、性感染症の話が中心になることが多いのですが、そもそも人間の性行為というのは、動物とは違って、コミュニケーションのひとつです。話す、聞く、頼む、断るなどの基本的なコミュニケーション力がなければ、告白する、つきあう、お互いに納得して性行為をする、避妊をする、性感染症を予防することは、いくら知識があってもうまくいきません。



コミュニケーションに必要な力は他にもたくさんありますが、特にこの「聞く・話す・頼む・断る力」は、大人になってからも必要な力で、今回の感想文の中では特に、「断り方がわからずに困っていた」「断り方がわかってよかった」というものが多くありました。主なものを紹介します(いろいろな人の感想文をまとめています)

- ・自分は嫌な誘いやお願いでも断り切れずに嫌な思いをすることがたくさんあります。でも、申し訳なさそうにごめん…と謝りながらも、理由を言わずに断るという方法を知ることができて良かったです
- ・キスをするときとか、自分だけがよければいいわけではなく、相手に気持ちを確かめることの大切さを知りました
- ・性教育というと、性行為とかの話ばかりだと思っていましたが、コミュニケーションなどの普段の生活にも関係することを知ることができて良かったです
- ・困ったことがあったときには、はずかしがらずに、友だちや先生に相談していきたいです。



ただ、コミュニケーションをうまくとれるようになるためには練習が必要です。上尾橋高校にいる間に、仲良しグループ以外の人ともかわりながら、少しずつ練習していきましょう。また今年アクティブコミュニケーションやベーシックでは、次のようなコミュニケーションやソーシャルスキルの勉強をしてきたので、内容について知りたい、興味がある人は、保健室に聞きに来てくださいね。

- あたたかい言葉
- 自己紹介
- あいさつ
- 話の聞き方
- 話の伝え方
- 助けを求め
- 頼み方
- 仲間に入る時
- パーソナルスペース
- 気もちの表し方
- 違う理由を考える
- 空気を読む
- LINEの使い方
- イライラを爆発させない
- 断り方
- 協力する楽しさ
- メモの取り方
- 電話のかけ方
- 見かたを変えて考える
- 計画の立て方
- 友だちトラブルを大きくしないために
- SNSでトラブルにならないために
- 距離感マナー