

ほけんだより



令和5年度12月号
埼玉県立上尾橘高等学校
保健室

文化祭にロードレース、修学旅行や学年レクリエーションなど、行事がたくさんあった2学期も残すところあと数週間となり、明日からは期末テストですね。新型コロナウイルス感染症が5類になり、行動制限などは無くなりましたが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎のほか、咽頭結膜熱(通称プール熱)という感染症も増えているようです。上尾橘高校でも、感染症だけではなく「カゼ症状」による欠席も多くなってきました。ウイルスが増えるのを抑える薬はあっても、ウイルスを殺す薬はありません。「カゼをひいたかもしれない」「なんとなく体調が悪い」と感じた時には自分の免疫力を高めるようにしましょう。

<p>安静にしてやすむ</p> <p>あたたかくして早寝しよう</p>	<p>しっかり食べて栄養をとる</p> <p>水分も多めにとる</p>	<p>室内を適度な温度・湿度に保つ</p> <p>湿度は70% 室温は21℃~24℃</p>	<p>外出はひかえる</p> <p>どうしても外出するときはマスクをする</p>
--	--	---	---

また、以前と違って学校の中では原則としてマスクは着用しないでよいことになっていますが、これからの時期は必要に応じてマスクを着用しましょう。

マスクをつけるのはこんなとき

せきやくしゃみ
がでるとき

近くにカゼの
人がいるとき

人ごみに
行くとき

空気が乾燥
しているとき

ちなみに、マスクをしないで咳やくしゃみをする時、咳なら2m、くしゃみなら5m飛沫が飛ぶといわれています。新型コロナウイルスやインフルエンザなどのさまざまなウイルスは、患者がくしゃみや咳をすることで、小さな飛沫に含まれて周りに飛び散ります。自分が咳やくしゃみが出る時にはマスクを着用してください。マスクをしていないときに咳やくしゃみをする場合は、誰もいないほうに顔をむけて、ティッシュや自分の服で抑えたりしましょう。なお、手で押さえた場合にはすぐに手を洗うか消毒してください。(咳エチケット)

■周囲に飛散する小粒子の数は?

■飛沫感染の可能性のある患者からの距離は?

1回のくしゃみで、
約200万個

1回の咳で、
約10万個

約1~1.5メートル

知っていますか? デートDV

埼玉県 HP デートDV防止啓発パンフレット【中学生・高校生向け】参照

デートDVというのは、恋人同士の間で起きる暴力のことで、相手を自分の思いどおりにしようとする行動のことを言います。簡単に言えば、自分のことだけ見てほしい、自分を一番優先してほしい、自分の思いどおりにしてほしいという考えを押しつけて、相手の都合や相手の気持ちを大切にしないことです。「暴力」というと、けったりなぐったりすることだけだと思いがちですが、下に書いたような、目には見えないいろいろな種類の暴力があります。

ただデートDVの被害にあっていても、「あなたが悪いからだ」とか「あなたを愛しているからこうするんだ」という相手の言葉を信じて、「自分が悪いから暴力をふるわれるのだ」と自分を責めていたり「自分はそれだけ愛されているのだ」と思っていたりしていることもあるので、自分が被害者だということに気がつかないことも多いのです。また、デートDVの被害者だとわかっていても「好きだから別れられない」「自分ももっと相手の言うとおりにできれば変わるはず」と思って、別れられないこともあります。そんなときに大切なのが「周りの人」の存在です。頭ごなしに「そんな人とは別れなさい!」と言ったり、「それだけ愛されているんだよ」という間違った考えを伝えてしまったりしないように、12月19日(火)に上尾橘高校で行われる「デートDV防止講演会」で、今恋人がいる人もいない人も、自分が加害者にも被害者にもならないように、そして困っている友だちを助けられるように、正しい知識を学んでほしいと思います。



- ・勝手にスマホを見られる
- ・すぐに電話に出ないと怒られる
- ・連絡先を勝手に消される
- ・位置情報アプリを入れさせられる



- ・暴言を吐かれる
- ・いつ怒るかわからないのでいつも顔色を見ている
- ・無視される



- ・許可なく体にさわられる
- ・はだかの写真や動画を撮られる
- ・無理やり性行為をされる
- ・避妊をしないで性行為をされる



- ・他の人と仲良くすると怒られる
- ・他の人と遊べない
- ・部活をやめさせられる



- ・高価なプレゼントを買わされる
- ・デート代をいつも払わせられる
- ・アルバイトをやめさせられる



- ・なぐられる けられる
- ・物を投げつけられる
- ・目の前で物を壊される

~~保護者のみなさまへお知らせ~~

今月本校体育館で、デートDV防止講演会が行われます。保護者も参加が可能ですので、参加を希望される場合は事前に担任または保健室へご連絡ください。



12月19日(火)9:40~ デートDV防止講演会 講師 社団法人 エープラス 吉祥 眞佐緒 先生