



令和6年2月6日
海田町立海田西中学校
養護教諭 伊藤 友美子

“Window zoo” 活用していますか？

インフルエンザ等の感染症の流行が続いており、本校でも体調を崩して欠席したり、保健室に来室したりする人が増えています。今月の保健目標にある「換気」は感染症対策の1つです。寒さの厳しい毎日が続きますが、1学期に保健委員会が作成した「Window zoo」を目安に換気を心がけてくださいね。



「誰かを想う日」に...

2月14日はバレンタインデーです。家族や友だち、好きな人...大切な人やお世話になっている人に想いを伝える人もいるのではないのでしょうか。

ところで、みなさんは「SOGI」という言葉を聞いたことがありますか？「SOGI」はSexual Orientation and Gender Identityの頭文字をとった言葉で、「性的指向（どのような相手に魅力を感じるか）と「性自認（自分が自分の性別をどのように認識しているか）」の意味です。性的指向・性自認は多様です。しかし、特定の性的指向や性自認の人が、笑いのネタにされたり傷ついたり差別や偏見を受けたりすることがあるそうです。

みなさんは、そのような人を傷つける言葉や行動を見たり、聞いたりしたことはありませんか？あるいは、誰かの言葉や態度に傷ついていませんか？



私たち一人一人が自分らしく生きていける、多様性を認め合える社会でありたいですね。



リラックスタイム2月の予定（変更は保健室前のカレンダーで伝えます）

①週1回（原則水曜日）の朝休憩（7:40~8:00）

②放課後 **1年** 1日（木）済 **2年** 21日（水） **3年** 20日（火）



自分&周りの人を守るために

感染症対策について今いちど確認しましょう。気が緩んでいる人はいませんか？

手洗い

外から教室等に入る時、トイレの後、給食（昼食）の前後など、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。



咳エチケット

咳、鼻水などのかぜ症状がある時は必要に応じてマスクを着用しましょう。マスクがないときに咳やくしゃみをするときは、ティッシュや袖、肘の内側などを使って口と鼻をおさえましょう。



換気&加湿

冬でも換気は必要です。休み時間には窓や扉を全開にし、空気の入換えをしましょう。また、湿度を保つため、必要に応じて加湿器を使いましょう。



からだの抵抗力を高める

日頃から、十分な休養・睡眠、適度な運動、バランスのよい食事を心がけましょう。



ハンカチ・ティッシュの携帯

清潔なハンカチ・ティッシュを毎日持参しましょう。よく忘れるという人は、予備をカバンに入れておくのもアリですよ。



不調に気づく→気づいたら無理をしない

のどの痛み、頭痛など、いつもとちがう体調だと感じたら検温し、無理をせずにおうちで休養してください（今年インフルエンザに感染した人の多くは、発熱の前に、のどの痛みを感じて保健室に来ています）。



2月の保健目標

換気をしよう

【参考】・朝日新聞デジタル <https://www.asahi.com/sdgs/article/14813603>
・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル（2023.5.8～）／文部科学省