

ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
2-5 濱口, 1-6 吉川
2008年11月20日 発行

インフルエンザ かぜの予防

インフルエンザやかぜの流行する季節になりました。
しっかり予防をして
体調を整えよう!!

対策① うがい・手洗い

インフルエンザやかぜは、ウイルスが鼻や口に入ることでうつります。なので「ガラガラうがい」が効果的。また、手洗いによる予防効果も大なので、しっかり手を洗いましょう。

対策② マスクの着用

マスクによる加湿効果は、のどの粘膜の防御機能も高めるので有効! マスクと口元にすき間があると保湿力UP!!



のどの奥まで

口の中まで

対策③ 予防接種

ワクチン接種後、その効果が現れるまでに約3週間程度かかります。流行する1月までに抗体をつけておくことが、12月中旬までに受けておくしよいです。

※ワクチン接種の料金は、各医療機関で決めることになっているので、病院によって異なります。また、ワクチン接種をしていないところもあるので、必ず病院へ問い合わせから受けましょう!!

「インフルエンザ? 怖くないの?」のパンフレットもよく読んでおきましょう。インフルエンザ家族全員で気を付けて過ごしましょう。

性教育講演会アンケートより

演題: 『自分らしくいきいき生きる ~大切にしたい10代の性~』
講師: 岡山市保健所・医療専門監、市場尚文先生

自分のたった一つの人生だから、毎日を大切に、自分らしく生きていこうと思った。(1-女)

みんな一人一人違って、いろいろな特徴があり、それで良いということが心に残った。他人と比べず、自分の個性を好きになっていきたい。

(3-女) (1-男)

「自分が好きですか?」という質問に、「はい」と堂々と答えるようになりたい。(2-男) (1-男)

私たちが産まれてこれたのは、奇跡といってもいいほどの確率だということが印象に残った。自分の命・みんなの命を大切に生きていきたい。

(3-男) (1-女)

歌を披露してくださったり、話しかけるように話してくださったので、とても分かりやすかったです。歌が心にジンとききました。(2-女) (1-女)

市場先生の娘さんの話に驚きました。女だから不可能ということはないことを知りました。私も様々なことに挑戦していきたい。(2-女)

食事モックること 排除すること
女性の話に耳を傾けること
いじめたことおどしたくないこと...
自分自身を笑えばせること
失敗を認めたこと 受け入れたこと~

デートDVなどしない、されないよう、ちゃんとした知識と意識を持ってこれからも生活していきたい。

(2-男)

受験勉強をしている時など、「あまりがんばりすぎるのもよくない」という言葉を思い出し、たまにリラックスしながら取り組むのもよいと思いました。(3-女)

自分だけでなく、相手の考えも尊重できるようにしていきたい。

(3-男) (1-男)

☆ 人と違って当たり前、自分らしく、自分を大切にしながら生きていく。そして、周りの人も同じ様に大切にしながら生きていこうと思った生徒が多くいました。また、歌の歌詩が印象に残っている生徒も多数いました ♪