

ほけんだより 第5号

岐阜清流高等特別支援学校
保健室
R3.3.19

3月に入ってから暖かい日も増え、桜が開花する季節となりました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で生活が大きく変化し、今までの日常が「当たり前」ではなくなり、新しい生活様式が始まったことに戸惑いも多くあったと思います。しかし、そんな生活の変化にも柔軟に対応しているみなさんの姿は素晴らしいと思います。

1年間を通して性や食育の学習を行ってきました

●性講話

昨年11月12日(木)に、兵庫県にあるハードブレイク代表の黒瀬清隆さんをお招きし、性講話をしていただきました。現在、黒瀬さんは兵庫県を中心に性教育の支援活動をされている方で、遠方から来てくださり、とても貴重な時間となりました。



「ステキな大人になろう」

「ステキな恋愛・結婚」

人との付き合い方を始め、性感染症、家族計画などのお話をいただきました。

自分は人とちがうかもしれない…

これっておかしいのかな…

恥ずかしくて人に聞けない…

今まで不安に思っていた人や悩んでいた人は、少し気持ちが楽になったり、人を思いやるのが大切であることが再確認できたり、これからの生活に役立つ内容が詰まった有意義な時間でした。

◇みなさんからの感想

自分の体は自分で守れるように、しっかり自分の意見を言える人になりたいです。

自分の体を考えることやお互いの気持ちがとても大切であることが分かりました。

男女は体だけでなく心も違うことに気づき、もし異性と付き合うことがあった場合は、適切な距離感をもって接したいです。

好きだからと言って相手の気持ちを考えずに行動しないようにしたいです。

●食育

1年生:10月20日(火)実施

岐阜市中市健康センターより管理栄養士の堀江麻友さんに来ていただき、食育 SAT システムを活用した、**バランスの良い食事の選び方**を学習しました。主食・主菜・副菜からバランスよく選ぶつ、**塩分を摂り過ぎないこと**や**野菜を意識して摂る**ことが大切であると気づくことができました。



2年生:12月1日(火)実施

岐阜県栄養士会より管理栄養士の島田加津美さんに来ていただき、**朝食の重要性**について学習しました。働く人にとって朝食は、**意欲的に、ミスをせず、イライラすることなく働く**ことができ、大切な役割があることを学びました。

3年生:2月16日(火)実施

2年生の際と同様、島田加津美さんに来ていただき、**元気に働き続けるための食生活**について学習しました。社会人になり、慣れない環境で忙しい毎日になりますが、**コンビニやスーパーを活用し、買い置きできるものや、簡単な調理**で栄養バランスを優先させることが大切であることを学びました。

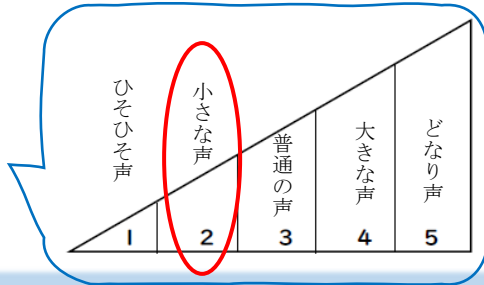


新型コロナウイルス感染症対策…まだまだ続きます

朝の健康チェックや、体調不良のときの対応、行事や授業のリモートなど、学校生活での新型コロナウイルス感染症対策が定着してきました。しかし、慣れてきたことで、「油断」が出てきていないでしょうか。

声の大きさに気をつけよう!

仲間同士で楽しく過ごすあまり、密着したり、大きな声で話したりしていませんか? 人との距離を保ち、**図の「2」の大きさ**で会話しましょう。



マスクが一番大切です!

学校医の和田先生が、新型コロナウイルス感染症の予防にはマスクをつけることが一番大事であると言っておられました。



水分補給が終わったら、
すぐマスク!
しゃべる前に、**すぐマスク!**

春休みも・・・健康チェックを!

- 健康チェックカードは「3月分」と「4月分」を始業式の日に参加してください。
- 少しでも症状がある場合は速やかに学校へ連絡してください。
- 毎日の行動履歴を「春休みの生活」に記録しましょう。
- 生徒本人及び同居の家族の方(又は、同居の家族以外で2週間以内にマスクをはずして接触した人)が、PCR検査又は抗原検査を受けることになった場合は、必ず学校へ連絡してください。**

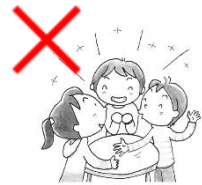
平日昼間: 学校 058-243-0710
 夜間休日: 学校携帯①080-1592-7426
 ②080-1592-7427



・・・行動に注意!

カラオケには行かない!
大人数での飲食は絶対にしない!

マスクを外して「飲食」することで感染リスクが非常に高くなります。友だちと歌いに行ったり、飲食したりすることは避けましょう。



新しく水道が設置されました

12月まで朝の健康チェック場所での手洗いはポリタンクを使用していましたが、1月に水道が設置され、便利になりました。

蛇口の部分が、直接手の平で触ることなく、腕などを使って水を出したり止めたりできるようになっています。

