



木枯らしの吹く季節になりました。風邪症状の人も増えています。冬休み、クリスマスにお正月、受験…忙しい時期だからこそ、手洗い・手指アルコールとマスク着用で感染症を予防しましょう！！水が冷たいですが、①帰宅後②トイレの後③食事の前には、必ず、石鹸やハンドソープで手を洗う習慣をつけましょう。

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。



飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

12月17日(火)清水展人さんを講師にお迎えし、性教育人権講演会がありました。

テーマ:『誰もが自分らしく生きる~LGBTQと多様性の重要性~』

清水さんの優しい言葉に、自分らしさってなんだろう、と深く考えさせられる時間でした。

すべての人が生きやすい社会について考えるきっかけになることを願っています。

生徒のみなさんの感想は、来月紹介させていただきます。



周りに助けを求める力 = 「^{じゅえんりょく}受援力」

心がひどく落ちこんで、解決が難しいと思われる問題が起こったとき、自分の力で乗り越えようとするのは大切です。しかし、周りに助けを求めることも、生きていく上でなくてはならない大切な能力です。



助けを求められた側の人は、誰かに頼りにされることで嬉しく感じ、問題を解決できなかったとしても、それまでよりも関係性が深まるかもしれません。もしも誰かの相談を受けて、自分達だけの解決が難しそうな時(例えば、嫌がらせを受けている時、生きているのが辛く感じる時など)には、親や先生など周りの大人を頼ってくださいね。周りの大人も、きっと頼りにされるのを待っていてくれることでしょう。もし、身近に相談できそうな大人がいない時や、誰に相談したらいいのかわからない時には、保健室やカウンセリング、また公的な相談窓口を活用する方法もあります。

ひょうごっ子悩み相談 (365日24時間) 0120-0-78310

寒い時期に!!

簡単に朝ご飯で
味噌汁が
作れる!!

みそ玉

10秒で
味噌汁
が食べれる!!

作り方

- ① 1食分の味噌と、かつお節(もしくは顆粒だし)と具材をラップで包むだけ!!
- ② 冷凍(1ヶ月)、冷蔵(1週間)で保存可能



みそ汁には生きて腸に届く乳酸菌が多くふくまれている、

- ・免疫機能の向上
- ・睡眠の質の向上
- ・脳の活性化

などの効果があります。

食べ方



みそ玉を容器に入れて、お湯をかけてまぜるだけ!!

寒い季節、みそ玉で少しでも朝食を摂りませんか?



保健委員が作ってみました!!

お正月

仕様にしてみました!!

具材

- ・おふ
- ・桜えび
- ・にんじん

お正月なので、紅白の色見を意識しました!



しゃきしゃきトマト!!

具材

- ・ねぎ
- ・うめぼし
- ・とろろこんぶ

具たくさんで、食感が楽しめます!



The王道!!

みんな大好き!!

具材

- ・わかめ
- ・なめこ

家族がそれぞれ好きな具材で作ったので、とても好評でした!!



柚子で風味豊かに!!

具材

- ・刻み柚子
- ・ねぎ
- ・わかめ

いつもと違う具材で刺戟的でした!!



冬休みの期間ぜひ作ってみてください!! by 保健委員会