

ほけんだより 12月号

夢野台高校
保健室



12月になって、吹いてくる風も冷たくなり冬本番です。みなさん体調はいかがですか？
今年は感染症対策のために、教室の扉と窓2箇所を常時20cm開放しています。寒いとは思いますが、その2箇所は閉めずに開けておいてください。そして寒さで体調を崩さないように、上着を羽織ったり、下着を工夫したり、ひざ掛けやカイロを活用しましょう。

いつもの繰り返しになりますが、感染症対策もまずは睡眠時間をしっかり確保し、3食きちんと食べて体調を整えるところからスタートです。そしてまめに手洗い！まめにマスク！マスクはしっかり鼻と口を覆いましょう。

今年もあと1か月を切りました。世界中がコロナ禍の1年でしたが、楽しい思い出も作れたでしょうか。

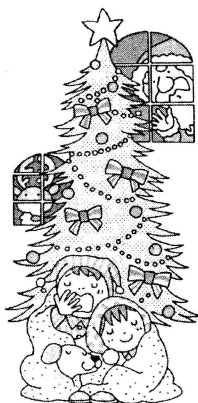
来年はみんなが安心安全に過ごせる、もっともっと良い年になりますように。



もうすぐ冬休みです☆

期末考査が終わるともうすぐ冬休みですね。冬休みはちょっと気を抜くと夜更かし朝寝坊の生活になったり、クリスマスやお正月でござそを食べ過ぎたり、生活リズムが乱れがちです。朝は学校に行く時と同じ位の時間に起きることを心がけて、夜も日付が変わるまでに布団に入るようにしましょう。食生活では意識して、炭水化物（米、パン等）・タンパク質（肉、魚等）・脂質・ビタミン/ミネラル（野菜、果物等）をバランスよく摂るようにしましょう。

3年生は受験勉強で夜が遅くなる人が多いと思いますが、入試本番は大体午前中の早い時間から行われます。夜型の勉強スタイルを続けて、夜中に頭が冴えわたり朝からぼんやりという生活では本末転倒ではありませんか？当日だけ早起きしても頭は働いてくれません。入試を受ける時間帯に一番集中できるような生活リズムを今からしっかり作っていきましょう。



年末年始

急な病気で

あわてないために

年末年始の急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院を確認しておきましょう。

神戸市には「病院？救急車？今あいている病院はどこ？」と迷った時の電話相談窓口があります。

#7119（24時間年中無休）に電話すると受診可能な医療機関の案内、緊急性・受診の必要性の判断をしてくれます。覚えておいてください！

（繋がらない場合は

☎ 078-331-7119 へ）

教育相談予定

12月	1月
18日（金）午後	15日（金）午後
	29日（金）午後

<相談場所>
カウンセリングルーム

<相談時間>
午後…14:00~17:00

*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室へ申し出てください。



性的同意ってなんだろう？

「紅茶を飲む？」と聞いて…

- 相手が「いらない」と言った
- 最初は「いる」と言ったけど、用意をしている間に気分が変わって「いらない」と言った

こんなときではいけないこと

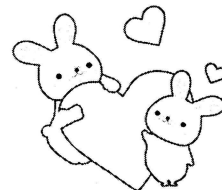
相手に無理やり紅茶を飲ませたり、飲まないことを責めたりしては絶対にいけません。
また、先週末は「飲みたい」と言った相手が、今日も同じように飲みたいとは限りません。この場合も、無理やり飲ませてはいけません。



これは、同意のないセックスを紅茶に例えたお話の一部です。イギリスの警察が作成したもので、日本語版もあります。「性的同意」、きちんと理解できていますか？



保健講話



今年度の保健講話のテーマは「女性の身体と健康」です。皆さんは女性の身体と健康について、本当に正しい知識を持っているでしょうか？「今、健康だから大丈夫」と思っている、現在、そしてこれからの健康管理が、妊娠や出産を含め、皆さんの将来の身体、あるいは仕事や生活に大きく影響してきます。

また、「男だから関係ない」と思っている、皆さんのパートナーや家族、学校や職場の仲間の健康は、男性の皆さんにとっても他人事ではありません。

ぜひ正しい知識を身につけ、自分と自分のパートナーの身体をいたわり、健康を守ってほしいと考えています。

日時： 令和2年12月16日（木）

11:00~11:50

講師： 辻 ゆかり 先生
（ゆかりレディースクリニック）

※今年度はオンラインで実施します。

須磨友が丘高校と合同で開催するため、講師の先生と須磨友が丘高校と本校の3か所をオンラインで結んでの実施となります。

12月10日は世界人権デー



毎年12月10日は「世界人権デー」、12月4日~10日は「人権週間」です。

「人権」とは、一人ひとりが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のことです。大人も子どもも、世界中のすべての人が、同じ大きさ、同じ強さの「人権」を持っています。

「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。そして、その自分と同じようにほかの人を大切に考え、行動することです。

自分の考える「フツウ」が隣の人の「フツウ」と一緒とは限らない。自分の思いと目の前にいる人の思いが必ずしも同じとは限らない。「あたりまえ」は人の数だけあってそれぞれに違います。会って、話をして、たとえ分かり合えなくても、それぞれの違いを尊重し、加害せず、そっとお互いの存在と価値観を認め合える世界になればいいと思います。



また、「自分で自分のことが決められる」というのも大切な人権です。たとえ小さな子どもでも、誰かの決めた通りではなく、今日着る服でも、将来の進路でも、自分のことは自分で自由に決める権利を持っています。