

ほけなだより 9月



市川市立第四中学校 保健室

長かった夏休みが終わりましたね。みなさん夏休みは有意義に過ごせましたか？

新学期は、夏休み中の生活が自分に返ってくるつらい時期ですが、これを乗り切ればまた元気が出てきますよ！

9月21日は、十五夜。お月見の始まりは、秋の収穫を祝う行事だったとも言われています。

満月は毎月あるのに、秋のお月さまだけが特別なのは、そのためなのかもしれません。輝く月を見上げて、あなたなりの「収穫」を祝ってみては？

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらない人へ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず</p> <p>心身の疲れをとれてぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬもものお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p> <p>バナナを2個も牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
--	---	--

友だちの心を傷つけない

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う？</p> <p>まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

新型コロナウイルスワクチン接種に伴う出席停止等の扱いについて

- ワクチン接種日について ○
 - ・学校に登校しない場合は特別欠席とし、欠席にはなりません。遅刻・早退の場合も欠席にはなりません。
 - 接種による副反応が出た場合 ○
 - ・出席停止とし、欠席にはなりません。
- (市川市教育委員会通知文)

マスクの正しいつけ方

正しいつけ方:

- 折目が鼻のラインと合っている
- 鼻が隠れている
- 顎が隠れている

着用の間違い:

- 着用したマスクを額にかける
- 鼻がでている
- サイズが合っていない
- マスクの外側を頻繁に手で触る
- マスクの表側にウイルスなどの飛散物が付着している可能性があります。耳に付けるゴムの部分を持ってはずします。

自分の咳などが飛散しない効果はあるが、鼻からのウイルスの侵入を防げない可能性がある。

マスクと皮膚の隙間があいてしまったり、口や鼻を十分に保護できない。

食事などでマスクをはずす時は、顔に触れる面を内側に折りたたみ、清潔なビニールなどにしまいましょう。

汚れたり、ひもが切れたとき用に予備のマスクを持参しましょう!

マスクは正しくつけてこそ効果があります。マスクの正しいつけ方を知り、感染症を予防しましょう。

マスクやフェイスシールドの効果 HUFFPOST



スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本語が作成

一人ひとりが心がけよう！

- マスクの素材の違いにより効果が違うが、感染抑制には一定の効果があり、マスクを着用することが望ましい。⇒正しくマスクを着用する
- 飲食時の飛沫について、大声で話したり、歌ったりした場合、飛沫の数が10倍以上となり、感染リスクが高くなる。⇒黙食、マスク会食
- マスクをしていても、100%飛沫を抑えられない。⇒密接しない、換気



外出控え 密集回避 密接回避



密室回避 換気 咳エチケット 手洗い

☆ご協力をお願い致します☆

発熱し、解熱剤を服用して熱が下がったときは、ご家庭で一日経過観察をお願い致します。また、医療機関の受診もご協力をお願い致します。

自分らしさを大切に ~いろいろな性~

「SDGs（エスディーゼズ）」とは、持続可能な開発目標の略称であり、2015年9月に国連で開かれたサミットの中で世界のリーダーによって決められた、**国際社会共通の目標**です。

今回は「目標5：ジェンダー平等を実現しよう」についてのお話です。

人には、年齢、生活習慣や人生観などに多様性があり、一人ひとりに個性・特徴がありますが、性についても性的指向や性自認などに様々な性のあり方があります。

自分らしさを大切にするための「性の4つのとらえ方」

- ① 身体の性：性に関する身体的・生理的特徴などによって決まる性
- ② 性自認・自認する性：自分の性をどう感じるか。
- ③ 表現する性（社会的性）：服装、髪型、しぐさ、話し方等に表れる性
- ④ 性的指向・好きになる性：好きになる対象の性

5 ジェンダー平等を実現しよう



~5つの大切なこと~

- ① 男らしく・女らしくではなく「自分らしく」。
- ② 周りと違って大丈夫！一人ひとり違って当たり前。
- ③ 今すぐわからなくても、今すぐ決めなくても大丈夫。将来変わっても大丈夫。
- ④ 自分と違う周りの人を大切に。一人ひとりが大切な人です。
- ⑤ 一人だけで悩まないで。信頼できる大人に話してみましょう。

これからは、今までの固定概念を捨て、性別や年齢、国や文化による差別をなくし、一人ひとりの能力が発揮できる環境を作り、多様性を認めあう地域社会をめざしていきたいでしょう。

○ 絵本の紹介 ○



ニューヨークの動物園で暮らすロイとシロのおすペンギン。一緒に泳いで一緒に巣づくりして、いつも一緒です。ところが他のカップルはどうやら巣の中で何かを温めています。ロイやシロも同じように巣づくりを始めましたが二人の巣は空のまま。見守る飼育員さんがあることを思いつきます。これは実際にあったお話です。

他にも図書室や保健室に LGBT についての本や絵本があります。ぜひ見てみてね！