

ほけんだより2月

3学期が始まって1ヶ月。あっという間に2月がやってきましたね。寒さもピークを超えようとしているところでしょうか。乾燥してのどの痛みを訴える生徒や、身体が冷えて発熱や体調不良になる生徒も増えています。インフルエンザもA型・B型とも全国的に流行が続いています。

規則正しい生活を心がけて、元気に過ごせるように努めましょう。

* 1月の保健目標 *

- 心の健康に気をつけよう
- ストレス解消法を知ろう



2月3日は節分です。

節分は、立春の前日、季節が変わる節目の日を指します。

昔は病気や災厄などは鬼の仕業だと思われていて、魔除けの効果がある穀物を投げて追い払い、1年間の無病息災を願う行事です。鬼退治に使った豆を活用した料理でさらに健康UPを!

乾燥注意報!!! 乾燥にとまなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ! 普通のかぜの症状の他に...



知っとこマイデータ わたしのストレス解消法は



スッキリ、しあわせを感じるの、どんなとき?

「怒り」を上手にコントロールする方法



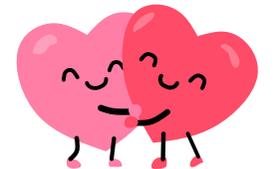
【性教育講演会 開催報告】

1月30日(金) 3年生を対象に性教育講演会を開催しました。

沖縄性教育KPTASの和田なほ先生をお招きして講演会と個別相談会を実施しました。

男女の身体づくりから、性感染症やデートDV、相手も自分も守るつきあい方などについて、わかりやすく、丁寧に2時間たっぷりお話いただきました。

3年生のみなさんが、真剣にお話を聞いている姿が印象的でした。



フェイクニュースにだまされないで!

さまざま情報を探検したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ(偽情報)がSNSに含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確かめることが大切です(国や公的機関のサイトがおすすめ)。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。