

12月の保健目標 かぜの予防に心がけよう!

風が冷たく感じられ、日を追うごとに寒さが増してきました。

毎日が足早に過ぎていきます。1年の締めくくりの12月も残りわずか、計画的に過ごしましょう。

保健講話がありました!

先日1年次の総合的探求の時間に性暴力被害女性支援チーム「mia forza」DV・デートDVファシリテーター 門間 尚子先生が来校し様々なお話をしてくださいました。その中の一部を紹介します。



❗デートDVって、なあに?

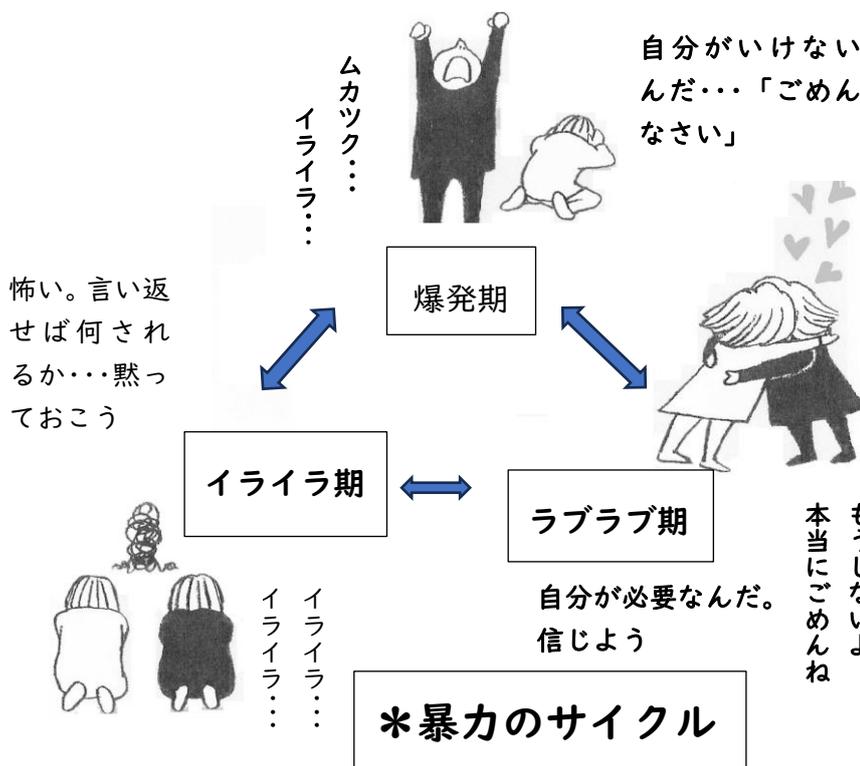
暴力を使って、相手を思い通りにする(支配する)ことをDV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。交際中の若いカップルの間で起こるDVを、デートDVといいます。

(例)

- ・気に入らないと大声でどなる
- ・ほかの友達と遊べない
- ・メールチェック・アドレスを消したりする
- ・ひどいやきもちを焼く
- ・自分を最優先にしないと不機嫌になる
- ・叩いたり、物を投げつけたりする

⇒あなたが怖いと思ったら、それは暴力です。

体への暴力だけでなく、言葉などで相手を怖がらせたり、傷つけたりして自分の思い通りに動かそうとする態度や行動も暴力です。



自分では意識していなくても、デートDVをしていることもあります。2人の関係を見直してみましょう。

❗対等な関係をつくるためには、自分を尊重し、相手も尊重しましょう。

暴力を振るわれそうになったら

NO! GO! TELL!

❗相談窓口は裏面 →

心の充電減っていませんか？



LINE相談窓口

- ・10代の悩み全般の相談ができる！ 認定NPO法人 DXP 「ユキサキチャット」
- ・デートDVの相談ができる！ エンパワメントかながわ「デートDV110番」
内閣府「DV相談+（プラス）」
- ・10代から20代の女性専用 一般社団法人若草プロジェクト「LINE相談」

☆秋から冬にかけて気持ちはダウンするの？☆

季節によって気持ちが落ち込む「季節性感情障害」というものがあるそうです。

短い日照時間(セロトニンの分泌量の低下)や急激な気温、気圧の変化(自律神経系の乱れ)・筋肉の緊張が続くことによる疲労などが重なり秋から冬にかけて気分が落ち込む人もいます。 予防のためには

〇意識しながら生活しましょう。

- ・太陽の光を浴びる。
- ・身体を温かくし運動をする
- ・調子を整える食べ物を食べる。
(青魚や大豆製品・チーズやゴマ等)

= News =

先日、「普通の風邪をコロナウイルス感染症や季節性インフルエンザ等と同様の5類感染症に」というニュースが流れました。国内で発生している急性呼吸器感染症の割合を把握するため、省令改正が行われ、来春より施行されることとなります。

風邪の症状があれば、指定医療機関による届出、定点把握の対象となりますが、**行動制限措置の対象にはなりません。(出席停止等の措置は行われません)**

*別の地区のものです。

県立学校(小・中学校含む)では感染症の動向把握のために**毎日欠席状況について入力しています。**
→地区や県内の感染症にかかっている人数や欠席理由等を把握できる仕組みになっています。

施設区分別内訳
特別支援学校・一貫校は、学年ごとに幼稚園・小学校・中学校・高等学校に振り分けて計上されます。
出席停止・疾患登録には疾患による欠席・登校(教職員分を含む)が計上されます。

施設区分	欠席・出席停止者(%)	欠席者の症状(%)							出席停止・疾患登録(人)										参加施設数							
		発熱(%)	頭痛(%)	急性呼吸器症状(%)	下痢・腹痛(%)	嘔気・嘔吐(%)	発疹(%)	インフルエンザ様症状(%)	その他(%)	インフルエンザ	感染性胃腸炎	溶連菌感染症	おたふくかぜ	水ぼうそう	マイコプラズマ感染症	伝染性紅斑	手足口病	咽頭結核熱		流行性角結膜炎	新型コロナウイルス感染症	その他	学級閉鎖	学年閉鎖	学校閉鎖	
保育園									0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
幼稚園									0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小学校	2.54	0.68	0.16	1.12	0.47	0.00	0.03	0.05	0.14	0	0	1	0	1	2	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	11
中学校	3.31	0.37	0.78	1.56	0.60	0.05	0.00	0.00	0.09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5
高等学校	3.09	0.54	0.74	0.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.87	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3

欠席時には午前中のうちに理由を学校へ報告願います。



治療は済んでいますか？

こども医療費助成制度を利用できるうちに治療にかけましょう。

3年次の皆さん。3月31日までです！

