



能登川高校 保健室発行 R5年11月

- * 「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- * 保護者の方にも読んでいただきましょう。
- * 本校ホームページにも掲載しています。

教室の換気をしよう！ ～新型コロナ・風邪・インフルエンザ予防です～

- 常時、**換気扇：ON**（換気扇がカーテンで覆われないようにする。）
- 常時、換気扇と対角線上の**廊下側天窗：開**（対角線上の2箇所の窓を10cm以上、開けると効果的。）
- 常時、上記天窗付近の**廊下窓：開**（雨や雪の日は降り込まない程度に開ける。）
- 常時、**加湿空気清浄機：ON**（空気が乾燥するとウイルスが空気中を漂いやすくなり、ロや鼻に簡単に入り込んでしまいます。）
- 常時、**CO₂モニター（二酸化炭素濃度測定器）：ON**（基準値：1500ppm以下。オレンジや赤マークになった場合は、出入ロドア等を開けて空気を入れ換える。）
- 授業終了時、**授業担当者と協力してその他の窓を広く開ける。**

* 寒く感じるときは、各自、ひぎ掛け等で温度調節してください。

「性教育講演会」実施しました。【令和5年9月21日（木）I・II部1年次対象】

プレコンセプションケアは命の健康

プレコンセプションケアは、「妊娠前の健康管理」の意味

アンケートの結果、90%以上の生徒が「良かった」「わかりやすかった」と答えていました。



今の命、将来の命をみんなで考え支えること

使い方によっては危険なSNS

児童ポルノ禁止法

- Q1. セクシーな画像や写真を誰かに送る
 - Q2. セクシーな写真を要求した
 - Q3. セクシーな画像を見つけて保存した
- 3つ全て違反です！**



人を好きになる
人との距離、承認、どこからが性暴力？

自分らしくいられる関係



自分らしくいられる関係

性教育講演会：主な感想文

- ・他人に流されないで、**自分らしく生きる**ことはすごく大事だと感じました。
- ・友達や周りの人をもっと**大切に**しよう。
- ・何かあったら信頼できる大人に**相談**。
- ・周りの目も気にしすぎず**自分らしく**いることが大切。
- ・**人と違って当たり前**だから自分らしくいよう、
- ・**世界に同じ顔や体型の人はいない**し、人の理想の姿も時代によって変わる。無理に理想に近づけようとするのでなく無理な筋トレやダイエットしない。
- ・**何十億人もいて1人1人違うのが当たり前**なのに他人と自分を比べている自分の視野のせまさと**考え方を変える**と今の何倍も生きやすくと気づくことができた。
- ・今日の講演を聞いて**性の知識**をしっかりとつけて**ネットの使い方にも慎重に**しないといけないと思った。
- ・自分もゲームをするから**依存しないよう**に利用時間や使い方を考えていきたい。
- ・毎日学校に来て友達に会えることは**当たり前じゃない**と改めて思った。
- ・性というのは**自分で守る**もの。
- ・スマホはこれからも使っていくので**人の悪口など書かず**に便利に役立つものとして使っていきたい。
- ・ネットで遊ぶのもいいけど**リアルにいてくれる親友**とももっと遊んでいきたいなと思った。
- ・友達や家族に自分の**意見を合わせてばっかじゃなくて**自分も自分らしく生きていってもいいんだなと思った。
- ・とても親しいと思う友達がまだいないので**この3年間でみつけられたら**いいなと思った。
- ・滋賀でも**性被害**にあった人がいると知った。
- ・**望まない妊娠**をしている人が沢山いる。
- ・コロナ後の大切なものは、スマホより命、家族、友人の順位が上がった。
- ・**同じ人間はいない**ということ。
- ・それぞれ個性をもっている。それは良いことも悪いことも全部自分だからその**自分を好きになって**受け止めれるといい。
- ・**自分の心も周りの人の心も大切**にする。
- ・マッチングアプリ等、**ネットからリアルで会って事件**になっている数ってそんなに多いんだなって思った。
- ・自分に**自信**を持つ！
- ・**SNS**は怖いことがたくさんあるから気をつけないといけない。
- ・**ゲーム依存症**にあてはまりすぎだなと思った。ゲームの仕方を見直していこう。
- ・**自分を受け止めてくれる友達**に出会えてよかったなと思いました。