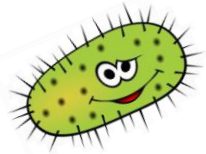


# 保健だより 12月



## もうすぐ冬休み！

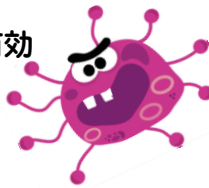
冬休みは短いけれど、イベントが盛りだくさん。大いに楽しんでください。しかし！ いろんな誘惑が、あなたをねらっていますよ。ちょっとだけならとか、これくらいならという油断が大きな事故や事件につながります。ご用心！



## 感染症情報

佐賀県発表（12/4）によると報告数が多い感染症は ①**インフルエンザ** ②A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎 ③手足口病 ④感染性胃腸炎 の順になっており、インフルエンザは増加中とのことです。以下のようなことに注意しインフルエンザを予防しましょう。

- 予防接種は発症・重症化予防に有効
- しっかり手洗い
- 部屋の適度な加湿
- 十分な栄養と睡眠の確保 等々



## 修学旅行の準備は いかが？



3・4年生の皆さん、冬休み明けすぐの修学旅行、待ち遠しいですね。旅行を意義あるものにするためには、万全の準備が必要です。

### まずは、物の準備

しおりを参考に、もれなく準備を！  
特に、内服薬は飲みなれたものを持参  
コンタクト装着者は、ケア用品と眼鏡も必要！

### そして、体の準備

インフルエンザの予防接種は済ませましたか？冬休み中の健康管理も大事ですよ。規則正しい生活で体調を整えておきましょう。

### 最後に、心の準備

ワクワクしながら  
待ちましょう☺



## 11月29日 性の指導講話がありました

今年度は、佐賀県 DV 防止対策センター 所長の原健一先生より、「お互いを大切にしてよりよい関係を築くために」と題し、DVの当事者になってほしくないという願いを込めて、お話をさせていただきました。

事例や動画を通して、DV とは何か、その実態や背景等を教えていただきました。そして、当事者にならないために、

- ①相手を思いやること
- ②自分を大切にすること
- ③対等な関係を築くこと

が必要で、交際相手への尊敬と感謝、さらに安心安全で、笑いあえる関係を築いていくことが大切だと話されました。

現在交際中の人、これからの人も、先生の話の頭の片隅におき、相手との素敵な関係を築いてほしいと思います。



## ▼感想文紹介

DVは相手も自分も傷つくことだと思うので、気を付けようと思いました。将来、人と付き合うことがあると思うので、その時は相手のことを思いやり、暴力・暴言などのDVやデートDVはしない・されないように気を付けようと思います。人が笑顔になることは本当に大切なことだと思います。

男性から女性へDVすることも多いですが、女性から男性へDVすることもあるので、自分の行動に気を付けて、対等な関係を保てるようにしたいと思いました。

また、自分がDVされたら、「自分が悪い」とか考えずに、相手に何か言われたら、自分の気持ちをしっかり伝えて、無理はしないようにしたいと思いました。

さらに、友達が悩んでいたりと、相談してきた時はしっかりと話を聞いて自分にできることをしたいと思いました。