

ほけんだより 12月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年12月号 (Vol.16)

師走に入りました。期末考査も終了し、次は球技大会です。

ここ数日は12月とは思えないような気候ですが、週末は一気に寒くなる予報です。

気温差は身体にとって大きなストレスとなりますが、栄養と休息、運動の3本柱で心身を整えておけば免疫力がなんとかしてくれるはず。衣服の調節も適切に行い、冬を乗り切りましょう！

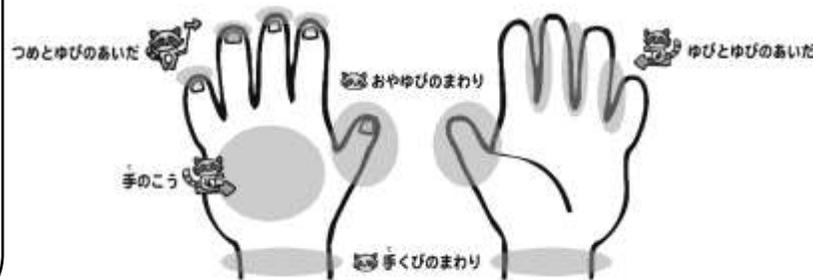
寒い季節 体温をアップするために



インフルエンザの声もちらほら聞こえてきていますよ～気をつけましょうね～

水が冷たいと、どうしても丁寧な手洗いがおろそかになってしまいますね…でも感染予防の基本は“手洗い”です。丁寧に行いましょう！

あらいわすれ、**気をつけて！手洗い**



球技大会に向けて

日常的に運動をしていない人が、こんなに寒い時期に急に運動をすることは結構たいへんなことだと思われます。

運動が不足しているなあ、と思う人は、ぜひ今日からストレッチだけでも始めてください！
けが防止のためお願いします。

ちぢこまっていますか？



同性の友だちを好きになったかも

Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方もある。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかないです。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。

このマークを知っていますか？

何を表したマークでしょうか？

① 車の運転ができる人のマーク
② 献血ができる人のマーク
③ 援助や配慮が必要な人のマーク

これは「ヘルプマーク」と言って、義足や人工関節を使っている人や、障害や難病がある人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。

なので、正解は③。
障がいは、目に見えらるとは限りません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。

このマークを見かけたら、席をゆずったり、困っていたら声をかけるなど思いやりのある行動を。