

# ほけんだより 12月

令和4年12月15日  
星林高校 保健室



期末テストも終わり、あとは冬休みを待つのみですね。本格的に寒くなってきましたが、体調は大丈夫ですか？今年には新型コロナとあわせて、インフルエンザの同時流行も懸念されています。寒くなりますが、今まで通り手洗いや換気、規則正しい生活習慣を心がけ、健康に過ごしましょう。

## 冬休みも **元気** に過ごそう！



### 感染症予防の3原則

どんな感染症でも基本の予防は同じ。しっかり予防して元気に過ごしましょう！

#### ①感染源をなくす

**手洗い、手指の消毒**をすることはもちろん、感染の恐れのあるものに**近づかない、触らない**ようにすることが大切です。

#### ②感染経路を断つ

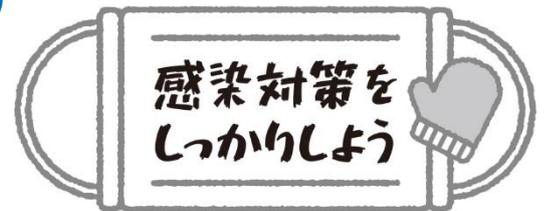
**マスクの着用**や**部屋の換気**などを行い、ウイルスに感染しないような対策をとりましょう。

換気は対角の窓を

10～20cm開けましょう。

#### ③免疫力を高める

**栄養、睡眠**を十分に取り、**適度な運動**を心がけ、体力をつけましょう。**ワクチンの接種**も重症化を防ぐと言われています。



12月10日は世界人権デー  
～多様な性について考えてみよう～

### 性的指向



レズビアン…女性の同性愛者  
心の性が女性で恋愛対象も女性



ゲイ…男性の同性愛者  
心が男性で恋愛対象も男性



バイセクシャル…両性愛者  
恋愛対象が女性にも男性にも向いている

LGBT以外にも男女どちらにも恋愛感情を抱かない人や自分の性がわからない人など、さまざまな人がいます。



### 性自認



トランスジェンダー  
「身体の性」と「心の性」が一致しないため、「身体の性」に違和感をもっている人。

#### ～保健室からのお願い～

- ①毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
- ②かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
- ③手洗い・消毒・状況に応じたマスク着用等の感染症対策をしっかりと行いましょう。

PCR検査・抗原検査を受ける場合は、  
学校まで連絡をお願いします。

