保健だより 12月号

蓮田市立蓮田中学校
保健室
令和４年 12 月

2022 年も残すところあと１か月となりました。2022 年はどんな１年でしたか？この１年間を振り返りながら、身の回りや心の中まで整理する１か月にしたいですね。寒さがきびしくなってきました。体をあたためる工夫をするとともに低温やけどに注意しましょう。

確認しよう　換気のポイント

寒さがきびしくなり、冷たい風が入る換気に抵抗があるかもしれません。しかし、季節を問わず、感染症対策には、こまめな換気が重要です。暖房を活用しながら、寒さ対策と換気を両立できるように工夫しましょう。

ポイント①廊下側と窓側を対角に開ける
空気の入口と出口を作ることが大切です
ポイント②窓を開ける幅は 10cm～20cm 程度
★詳しい換気の方法は教室の掲示プリントで確認を！

SNS上で生まれる誤解 「そんなつもりじゃなかったのに・・・」

LINE や Instagram をはじめとする SNS 上の文字のやり取りは、お互いの表情や声の調子、身ぶり手ぶりなどが見えないコミュニケーションです。また、やり取りのテンポも速く、短い文が中心となるため、自分が伝えたいこととは違う意味で受け取られてしまうことも起こりがちで、ケンカやいじめの原因になることもあります。

(例)

C は B に「どういう方法で来るの？」という交通手段を確認するつもりが、「あなたは来るな」という意味で B に受け取られた。

文字だけで伝えると本当の気持ちが伝わりにくく、相手に誤解されることがあります。

例の場合、面と向かって直接「何で来るの？」と言えば、その時の表情や口調などから相手はその意味を理解してくれたはずです。しかし、文字だけで「なんで来るの」と伝えると、自分が伝えたかった意味を誤解されてしまうことも起きます。また、**文字だけではなく、絵文字やスタンプを使ったとしても、それをどのような意味で受け止めるかは相手次第**です。

トラブルにならないために覚えておきたいポイント

☆文字だけのやり取りは本当の気持ちが伝わりにくい
☆言葉は人によって受け取り方が違う
☆既読マークがついても相手が読んだとは限らない
（「即返信」にこだわらない）
☆メッセージを送る前にもう一度読み返す
☆相手が傷つくことを書かない(傷つくかどうかも相手次第　内容によっては罪に問われることもある)
☆悪口などいやなことをされたり、書かれたりしたらすぐに周りの大人に相談する
(そのようなことを見かけた場合もすぐに相談する)

文字だけのやり取りに頼りすぎず
顔が見えるコミュニケーションを大切にしよう

12月1日は世界エイズデー 『知ってる!? HIVとエイズの違い』

HIV(ウイルスの名前)

HIV とは「ヒト免疫不全ウイルス」というウ**イルスの名前**です。人間の免疫機能に感染し、免疫力を徐々に減らしていきます。※免疫とは「病気から体を守るしくみ」のこと。

≠

エイズ(病気の名前)

エイズとは「後天性免疫不全症候群」という**病気の名前**です。HIV ウイルスに感染し免疫力が落ちることで発症する疾患のうち、代表的な 23 の指標となる疾患が決められていて、これらを発症した時点でエイズ発症と診断されます。

※HIV ウイルスに感染したからといってすぐに
エイズを発症するわけではないということ
→HIV ウイルス感染の早期発見が大切！（保健所での検査）

HIV の主な感染経路は　①性的接触　②血液感染　③母子感染　の３種類です。ＨＩＶの感染力は弱く、性行為以外では日常の生活の中でうつる心配はありませんし、身のまわりにＨＩＶに感染した人がいても心配する必要はありません。便座やお風呂、プール、つり革、手すりなどからも感染することはありません。

エイズはこわい？　こんなことではうつりません

エイズについてくわしく知るためには・・・

・文部科学省「かけがえのない自分、かけがえのない健康（中学生用） 第６章　感染症」
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/__icsFiles/afieldfile/2018/03/08/1288462_06.pdf

・財団法人　日本学校保健会「エイズを正しく理解しよう！（中学生用エイズ教育教材）」
http://www.hokenkai.or.jp/2/2-5/2-51/2-51-1.html

「試す、断る…どちらが『勇気』？」

冬休みは解放感から、タバコ・アルコール・薬物に手を出してしまいやすい、また誘惑も多いときです。雰囲気が盛り上がって勧められ、こっそり少しだけ、１回だけなら…そんな場面もあるでしょう。あるいは、法律で禁止されているから怖がっていると思われたくない、そんな見栄も働くかもしれません。

でも、そこにあるのは『勇気』ではなく、浅い考えによる無鉄砲な行動でしかありません。逆に、場がしらけてしまうかもしれない、今後の友だちとの関係に響くかもといった不安をかなぐり捨てて、「自分はやらない！」と断ることこそが『勇気』だと思います。

決断とそれがもたらす結果は、あなた自身にゆだねられています。後悔につながらない行動をとるためには、正しい知識と強い意思が不可欠です。

勇気をもって断ろう
色んな断り方があります

- ハッキリ断る
「いやです。飲みません。」
- 切り返す
「未成年なので飲めません。」
- その場を離れる
「ちょっとトイレに行ってきます。」
- 話題を変える
「話は変わるけど･･･」