保健だより　１１月号

徳島県立小松島高等学校
令和８年１１月４日発行

11 月に入りました。長い2学期も折り返し地点に入っています。夏休み明けから文化祭や体育祭などの大きなイベントが続き、少し疲れが出る時期かと思います。体の不調を感じている人は、家に帰ったら早めに布団に入り、しっかり休養をとるようにしてください。部活の大会や、3年生で大事な試験がこれから控えている人などは、忙しい時期ですが、自分のメンテナンスにもしっかり時間を使うようにしましょう！

性教育講演会を開催しました

10 月 15 日（木）の７時間目に全校生徒を対象に性教育講演会を開催しました。四国大学看護学部看護学科の永吉先生を講師としてお招きし、「将来の私たちの体づくりについて」というテーマでお話いただきました。





講演では、プレコンセプションケアの概念に基づいてお話をしていただきました。「プレコンセプションケア」とは、性別を問わず、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う取組を指します。（こども家庭庁　はじめようプレコンセプションケア HP より）

誰もが近い将来、母親や父親になり、新しい命を育てていく可能性や選択肢を持っていて、それには大きな責任が伴います。永吉先生のお話を通して、今ある自分たちの心身の健康は自分のためだけではなく、周りの大切な人や未来の家族のためにも守っていかなくてはいけないということを学ぶことができました。

生徒の感想（一部抜粋）

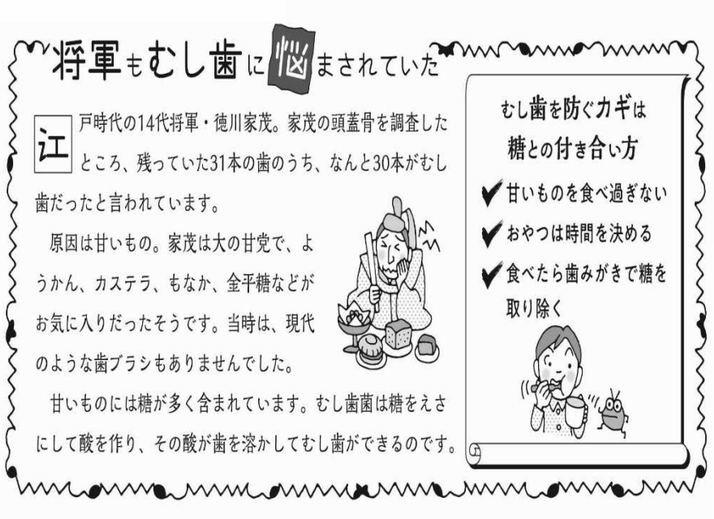
今まで自分にはまだ関係ないと思っていたけど、もう高校生になったのでちゃんと性について向き合っていきたいなと思った。

もし、自分が大人になって子どもを授かったときに、その子どもが健康に生まれてきてくれるために、たばこやお酒はちゃんとやめるようにしようと思いました。今の時代はサプリを飲む人が多いけど、飲み過ぎも良くないと知りました。

子どもを育てることは大変だし、体調管理に気をつけるなど、とても難しいことなんだとわかりました。また付き合っているパートナーとの気持ちを知ることや伝えることが重要だとわかったし、人それぞれ考え方も違うので、そこもしっかり理解しなければならないとわかりました。

女性も男性も子どもを授かる、親になるという可能性があるので、今から健康のことをしっかり考えて生活していかなければいけないと思いました。

11 月8日は「いい歯の日」





感染症に注意！

インフルエンザが異例の早さで流行し始めています。徳島県内でも「インフルエンザ注意報」が発令されています。昨年度、本校では冬休み明け頃からインフルエンザ B 型が発生し始め、１月末に予定されていた２学年の遠足がインフルエンザの感染拡大により延期となったり、１学年の修学旅行でも旅行期間中に発熱し、インフルエンザと診断される生徒が多数出ました。今年度も昨年度と同時期に、１学年の修学旅行と２学年の遠足が予定されております。計画されている旅程等を全員が安全に楽しむことができるように、手洗いやうがい、換気等の日々の感染対策に加えて、ぜひインフルエンザの予防接種の検討もお願いいたします。体調万全で楽しい思い出が残せるように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



インフルエンザワクチンは接種後２週間程度で効果が出始め、５ヶ月程度持続します。（個人差有）
予防接種を打つ場合は、予定に合わせて早めに医療機関に相談してください。



出典：こども家庭庁 HP
健（日本学校保健研修社）