



# ほけんだより12月



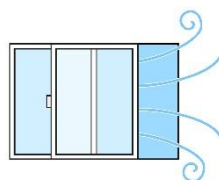
令和7年12月2日  
新座市立第二中学校  
保健室

寒さが一段と厳しくなってきました。空気も乾燥していて、インフルエンザ等の感染症が全国的に流行しています。二中でもインフルエンザの生徒が増え、11月には学級閉鎖となったクラスもありました。冬休みの期間も含めて感染症対策や規則正しい生活を意識し、元気に過ごせる工夫をしましょう。



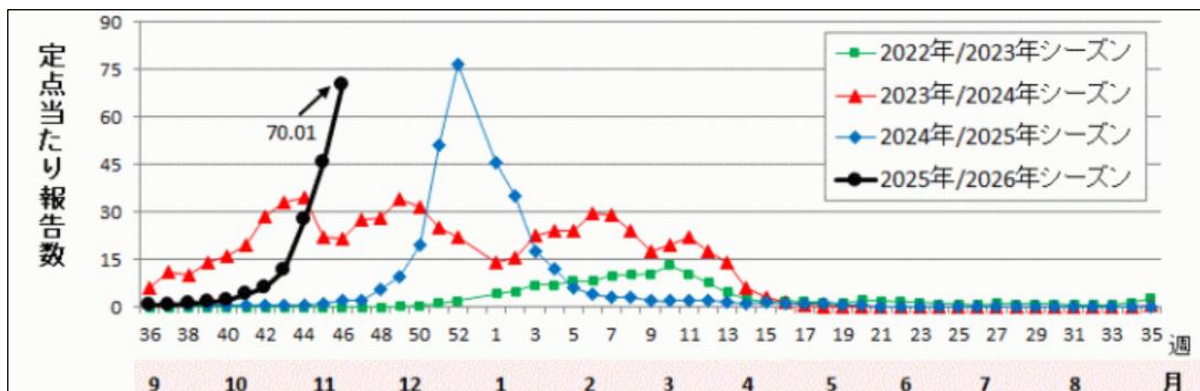
## 12月の保健目標

## 手洗い・換気をしよう



### インフルエンザに注意

このグラフは、埼玉県でのインフルエンザ流行状況（直近3シーズンと今シーズンの比較）を表したものです。今シーズンは、10月の中旬ごろからインフルエンザが急激に増加しています。



インフルエンザなどの感染症を予防するためには、手洗いやうがい、部屋の換気と加湿が大切です。

11月下旬から、教室の湿度を保つために各クラスの保健委員が加湿器の管理をしてくれています。また、空気が冷たく寒さを感じるかもしれませんが、保健委員を中心に休み時間の換気も忘れずに行いましょう。換気の際には、1カ所ではなく2カ所以上の窓やドアを開けて空気の通り道を作るようにしてください。対角線上のドアや窓を開けると、効率よく換気ができるとされています。

感染症が流行しているときは、自分が「感染しない」ことに加えて、他の人に「感染させない」ことも大切です。朝起きて体調が悪いなど感じたときは、登校前に家で熱を測ったり、保護者の方に相談したりして、無理をしすぎることがないようにしましょう。



## 2・3年生 性に関する講演会を開催しました

11月5日（水）に2年生対象、11月12日（水）に3年生対象の性に関する講演会を開催しました。講師は市内の助産師である櫻井裕子先生です。保護者の方々にもご参加いただき、講演会終了後には講師との保護者懇談会も実施しました。生徒と保護者の感想を一部抜粋して掲載しますのでご覧ください。



### ●2年生の感想

- ・性について知ることは生きていくうえで必要なことだと感じました。知ることは悪いことでも恥ずかしいことでもなく必要なことだという認識をもち、それが社会全体に広がっていくことが今後必要になっていくことだと感じました。
- ・将来のための大切なことが学べてとても良かった。性の在り方は様々で、その在り方を馬鹿にするのではなく、尊重してあげることが大切だと思いました。

### ●3年生の感想

- ・性に関する知識を深めるだけでなく、自分や他者の人権について深く考えることができました。今回学んだことを、これからの人間関係や人生に生かしていきたいです。
- ・性に関して日常的に考える機会は少ないけれど、今日の講演会で性に対する意識を持つことは将来のためにとても重要なことなのだとわかりました。特に性暴力は、近年になって件数が急増していると知り、自分たちにも身近な関係のあることだと気づきました。

### ●保護者の感想

- ・先生のご講演では、男女一緒に学ぶことでお互いの性の特徴や性別に関わらずいろいろな人がいて、いろいろな考え方があるということと一緒に学ぶことができて、とても良い機会だと思います。
- ・自分もこんな風に教わりたかったと思ったし、時代の変化で性からとても守られることが増えて良かったと感じます。性暴力など、昨今の問題にも鋭く突っ込んでお話ししてくださってとても勉強になりました。



**冬休みも健康に過ごそう**



毎日できるだけ同じ時間に就寝・起床し、  
日中には適度な運動を行いましょう。



栄養バランスの良い食事を3食  
しっかりととることも大切です。