



令和7年12月1日
佐倉市立根郷中学校
保健室

12月の予定

- 9日(火) けが防止講習会(運動部対象)
野球・バレーボール・女子テニス
10日(水) けが防止講習会(運動部対象)
バスケットボール・陸上・サッカー・男子テニス

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズン到来です。周辺の学校は学級閉鎖を行っているという情報も入ってきますが、本校でも少しずつインフルエンザの生徒が出てきました。

予防対策を万全にして、冬休みを迎えましょう。

レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？ 6色の旗が有名で、それぞれの色にも意味があります。



- 赤 生命
- 橙 癒し
- 黄 太陽
- 緑 自然
- 青 調和
- 紫 精神

LGBTって？

同性を好きになる人(レズビアン・ゲイ)、異性も同性も好きになる人(バイ)、生まれてきた性別に違和感を持っている人(トランス)など、性のあり方が社会的に見たときに少数派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決まった形



はなく、グラデーションなのです。それが何色であっても、間違いではありません。

薬物乱用防止教室を行いました(11/13 3年生)

船橋市薬剤師会 薬剤師 泉 雄介先生をお招きして、薬物乱用の意味や危険性、誘われた時の断り方をわかりやすい動画などを交えて教えていただきました。感想の一部を紹介します。

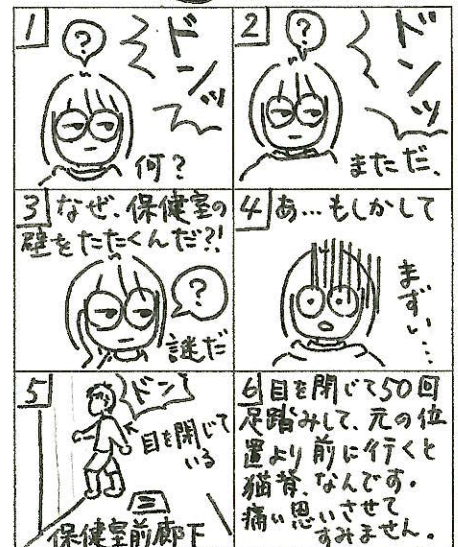
●今まで薬物はそんなに身近な物だと思っていなかったのわりと身近にあることが分かった。テレビなどで見て断れなさそうと思っていたから断り方も知れて少し安心した。薬物乱用しないためにもしっかり理解することが大切だと感じた。

●違法薬物だけではなく、医薬品でも本来と違う使い方をすれば乱用になるということを初めて知った。乱用は自分だけではなく、身近な人にも影響が出てしまうことを知ったので、余計に使わないという思いが強くなった。身近に薬剤師がいるので、安心して相談できます。



ほけんしつから

～ネコ、多しの巻～



冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの速さ？!

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしな冬約束です。

