



すっかり日が短くなり、17時頃にはもう真っ暗ですね。今年は12月21日が一年で一番昼の短い日、冬至です。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と昔から言われています。かぼちゃには、免疫力を高めたり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、血行を良くして冷えや病気を防いだりするビタミン類が多く含まれています。みなさんも今年は冬至にかぼちゃを食べて冬の寒さに負けない体をつくりませんか。

かんせん せい い ちょう えん

「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」に注意！！

毎年冬に流行する感染性胃腸炎ですが、今年はすでに県内全域で流行しています。また、インフルエンザの流行も今年は早まっているようです。本校でも感染性胃腸炎やインフルエンザの感染者が出ていますので、健康管理、予防対策をしっかりとしましょう！！

※こんな症状がみられたら…すみやかに病院を受診しましょう！

感染性胃腸炎		インフルエンザ
吐き気・嘔吐・腹痛 げり びねつ 下痢・微熱 など 	症 状	全身の痛み(関節痛・筋肉痛) 寒気・頭痛・全身のだるさ 38℃以上の高熱 など 
人からの感染/食品からの感染 ・感染者の汚物に触れた手から ・空気中に漂うウイルスを吸い込んで ・ウイルスに汚染された二枚貝などを食べて	感染の仕方	人からの感染 ・感染者のせき・くしゃみのしぶきが体内に入る ・ウイルスがついたものに手を触れて
ノロウイルスは、感染力が強く、集団感染を起こすことがある	感染力	感染力が強く、症状が急激に出る 集団感染を起こしやすい

*ノロウイルスとは … 感染性胃腸炎を引き起こすウイルスの一つ

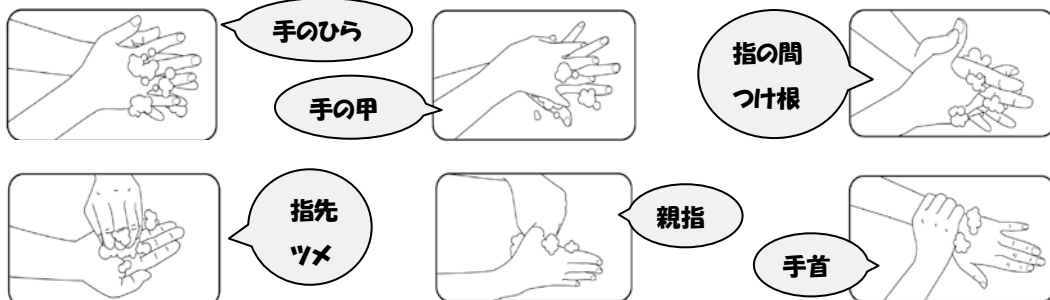
☆感染症(かぜ・インフルエンザ)予防のき・ほ・ん☆

☆ **ウイルスに負けない体を作る！！** 規則正しい生活で、栄養・休養をしっかりとる！

☆ **ウイルスの侵入を防ぐ！洗い流す！！** 手洗い・うがい・マスクの着用！

★
★
★
★
★
★
★
★
★
★

① せっけんを泡立て、汚れが残りやすいところは特にしっかりと！



② 水でよく洗い流し、きれいなタオルやハンカチ、ペーパータオルなどでふく。



よりよい関係をつくるために・・・☆

先日、3年生を対象に「デートDV防止講座」を開催しました。異性の関係に限らず、よりよい人間関係を築く上で、非常に参考になる内容でしたので紹介します！

デートDVとは

恋人に対する暴力です。親密な関係の同性間でも起きます。

<体への暴力>

- ◆なぐる、ける、たたく
- ◆押さえつける、突き飛ばす
- ◆相手に向かって物をなげつける

<言葉での暴力・精神的暴力>

- ◆見下したことを言う、人前で恥をかかせる
- ◆繰り返し否定・批判する
- ◆どなる、にらむ、おどす
- ◆不機嫌になるのを相手のせいにする

<経済的な暴力>

- ◆お金をねだる
- ◆借りたお金を返さない

<強い束縛>

- ◆携帯の内容を勝手に見る
- ◆友だちづきあいを制限する
- ◆行動を過度に制限する

<性的な暴力>

- ◆無理矢理性的な行為をする
- ◆性行為に応じないと不機嫌になる、冷たくする
- ◆避妊や性感染症の予防に協力しない



暴力を受けると・・・

- *いつも神経を張りつめるようになる
- *言いたいことやしたいことを我慢するようになる
- *自分らしさが失われる

対等な関係を築けていますか・・・？

- ・「自分が悪い」と責める必要はありません。一人で抱え込まず相談してみましよう。
- ・怖い、どうにもならない…と悩んでいる人が周りにいたら、専門の機関や信頼できる大人に相談するようにすすめましよう。

〈 専門の相談機関 〉 大崎市男女共同参画相談室， 宮城県女性相談センター， NPO法人 ハーティ仙台

●●●● 人間関係でのストレスを減らすヒント



○「自分らしさ」を大切に！

自分と相手は違うところがあって当然です。無理をして相手に合わせてばかりいると、疲れてしまいます。より良い

関係であれば、お互いの「自分らしさ」を大切にできるはずですよ。いやなことは「NO!」と言っても大丈夫。

○相手を尊重しよう！

相手を自分の思い通りにすることはできません。尊重するとは、相手のありのままを受け入れ、認め、思いやり、大切にすることです。自分の考えや価値観を押し通すのではなく、相手の思いや意見にも耳を傾けましよう。

○暴力で表現しない！

物に当たったり, 怒鳴ったり, 不機嫌な態度をとったり…攻撃的な表現をすると, 相手を怖がらせ, 嫌がられてしまいます。暴力以外の解決方法は必ず見つかります!

そのいらだちがどんな感情から生まれたのか考え, プラスの言葉や表現で伝えるよう心がけましょう。