



都立三宅高等学校
校長 森田 正男
養護教諭 廣瀬 奈穂子
令和3年9月2日

2学期スタートですっ！

緊急事態宣言下でもコロナ感染者数が収まりません。みなさん、体調の不調はありませんか？
充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。

2学期は、三高祭が予定されています。まだまだ残暑が厳しい中で準備をすすめていきます。
夏休みモードから切り替え、熱中症をはじめ体調には十分気をつけて過ごしましょう。引き続き、
手洗い・咳エチケットを行い、不調を感じた時は無理せず休養することをみんなで行っていきま
しょう。

GEAR CHANGE

夏休み ▶▶▶ 学校生活

6時に起床！

おはよ...

寝たりなくても
朝日を浴びてリセット！

6時に起床！

.....

だれかに相談してほしい！

7時には朝食も！

あごが動けば脳も目覚める！

からだも動かす！

家事も立派な運動！
家族も大助かり♪

ギアチェンジ！

学校モードに

生活リズム、

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

<p>他の家族と部屋を 可能なかぎり 分ける</p>	<p>できるだけ 限られた人が お世話を する</p>	<p>できるだけ全員が マスクをつける</p>	<p>こまめに石けんで 手洗いをする</p>
<p>部屋の換気をする</p>	<p>共用する部分 (取っ手、ドアノブ 等)を消毒する</p>	<p>体液で汚れた リネン、衣服を 洗濯する</p>	<p>ゴミ(鼻をかんだ ティッシュなど)は 密閉して捨てる</p>

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

☆☆☆2学期の健康診断の予定☆☆☆

日にち	健康診断項目	対象学年	実施時間	備考
11/5 (金)	1・2年宿泊前検診	事前調査の上、 希望者	放課後	事前調査用紙 10/25 配布 10/28 回収
	マラソン大会前検診	事前調査の上、 希望者	放課後	

※コロナ感染症の状況により、変更することがあります。あらかじめご了承ください。

都立学校の女子トイレに 衛生用品が配備されることになりました

社会問題化している「生理の貧困」対策として、東京都は都立学校のすべての児童・生徒が安心して学校生活を送ることができるように生理用品（以下「衛生用品」）を全都立学校へ配備することとしました。

☆原則としては、「自己管理」できるように学校では指導していきます。この措置はあくまで「困った時」の備えであり、家庭や学校外で使用する衛生用品の全てを学校が支給するものではありません。

☆「安心して学校生活を送るために税金で助け合うしくみ」です。これを機に、税金で助け合うことの意義について考えてみましょう。

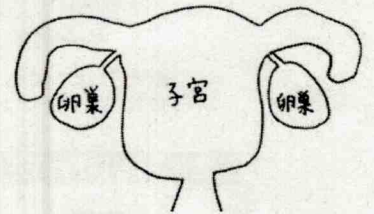
☆男女ともに「恥ずかしい」「女性だけで話してほしい」という考えもあると思いますが、男性、女性、LGBTのみなさんで、正しい知識のもとお互いの体を思いやり、尊重する気持ちをもってほしいです。

☆そこで、おさらい☆

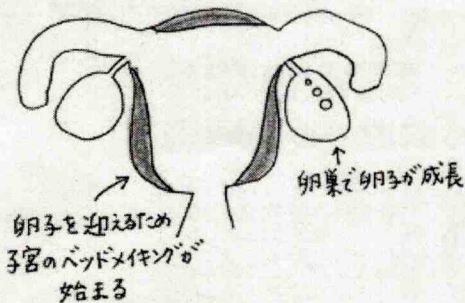
～月経のしくみ～

女性のカラダはおおよそ月に1回の周期で、妊娠に備えて卵子が育ち、受精卵のベッドとなる子宮内膜を着床しやすい状態に整えます。

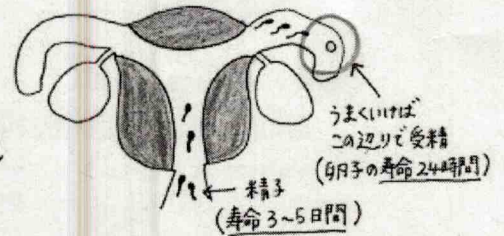
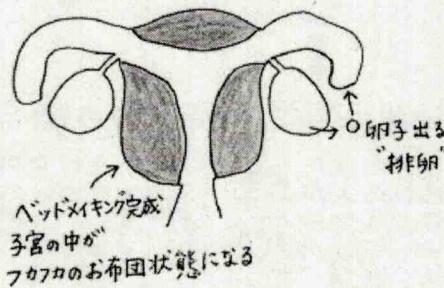
月経(生理)は、この子宮内膜がはがれ落ち、それとともに出血が起きる現象のことを言います☆



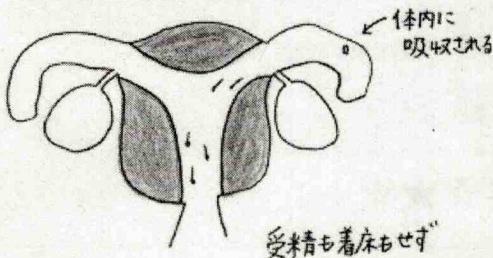
① 卵胞期



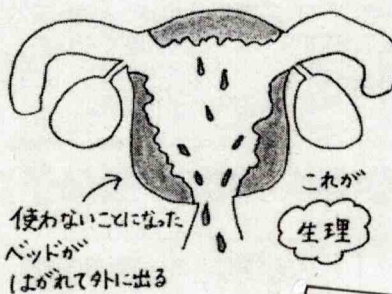
② 排卵期



③ 黄体期



④ 生理



女性のカラダは、妊娠しない限り、①～④を約1か月の周期で繰り返しています。

“生理”の時期は、個人差がありますが、「生理痛」と呼ばれる、強い下腹部痛、腰痛、頭痛、吐き気、眠さで辛い時があります。

基本的に生理は不快で、重い生理は辛いです。

“生理”の事を知って、少しでも辛そうにしていたら*いた*わってくれる気持ちを男女ともにもってもらえると嬉しいです。次回は、月経困難症についてお話しします。



『生理ちゃん』 小山健著

エンターブレイン

男性からも「勉強になる」と大反響。保健室にあります！

映画『生理ちゃん』

2019年11月8日公開
二階堂ふみ、伊藤沙莉 ほか