

「低体温」のはなし

朝は一日の中で一番体温が低い時間帯です。

午後から体温が上昇して 36 度台になるようなら、心配はありませんが、日中も 35 度台のままだと体温が低いといえるでしょう。

●なにが原因？

- ①筋肉量の低下 ②ホルモンバランスの乱れ
- ③ストレスや自律神経の乱れ等が考えられます

●どうなるの？

体温が低いと、頭痛や肩こり・腹痛・生理不順・眠りが浅いなどの症状が出ます

➡ この続きは、保健室前に掲示しています



令和7年2月 長岡第三中学校 保健室

性の講演会（2／7）

助産師の脇本さんを講師にお招きして
1・2年生を対象に「同意」「境界線」などのワードで、安心安全な人間関係の在り方や SNS で人と繋がる時の注意点等を学習しました。

*その他の回答も順次保健室前に掲示予定です

皆さんからの質問に回答して
いただきました（一部抜粋）

Q. どこまでが性教育なのか知りたい

A. 性教育の範囲めっちゃ広いやん！と感じたでしょうか。性教育って生きてること、生きていくこと日常生活すべてが繋がってるんだと思います

Q. 友だちとの距離感の保ち方は？

A. 自分の安心できる距離は自分しかわからないし、相手の安心できる距離は相手しかわかりません。なので、私はいつも聞いたり、自分の思いを伝えるようにしています。

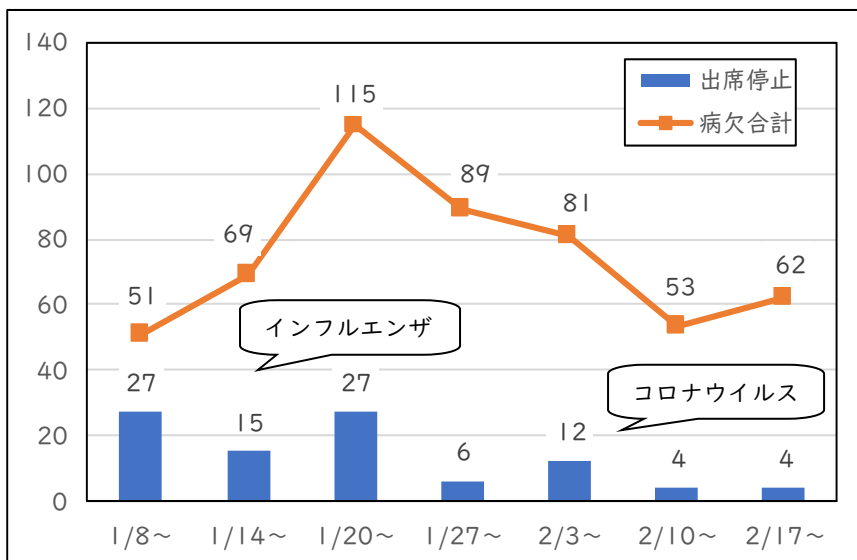
Q. 脇本さんにも NO が言いづらいことがある？

A. めちゃくちゃありました！お恥ずかしながら「NO」って思っていたんだ、「NO」って言っていたんだと知ったのも最近です。なので、皆さんは私のように大人になってから知るよりもっと早く届けたかったので今回お話しさせていただきました。

Q. 境界線を守ってくれない時はどうする？

A. 「NO」を受け入れてもらえないと、不愉快や不快感、危機感につながりますよね。
「どうして守ってくれないの」と理由を尋ねることも有効かもしれませんが、聞いてもらえないときは『GO:逃げる離れる距離を取る』それでも改善しない危険を感じた時は、『TELL:話す相談する』ことで新しい解決策が見つかるかもしれません。

1月・2月のかぜの状況



インフルエンザ・コロナウイルス 罹患患者数 27人（3学期）

左のグラフは週毎に病欠欠席とインフルエンザやコロナウイルス等で出席停止になっている人の延べ人数を集計したものです。（2／21 現在）

1月はほぼインフルエンザA型での出席停止でしたが、1/27よりコロナウイルスの罹患報告が数名ありました。どちらも感染拡大することなく、2月は出席停止0人の日もあり、昨年度より感染者は少ない傾向にあります。

