



寒さが厳しい師走。懐炉や炬燵で暖を取っても、油断すると風邪をひき、嘔や水漬が出るかも！野菜たっぷりの鍋物は栄養効果抜群です。河豚、鮫鱈、牡蠣は冬のお鍋の食材としてよく食べられます。今夜は鍋物であたたまりましょう！

*冬にまつわる読みにくい漢字を並べてみました。どれくらい読めるかチャレンジしてね！（答えは右下）



広島市でもインフルエンザが流行入り！

インフルエンザの感染経路



アクティブ健康観察してますか？

～ある日の保健室での会話～

生徒：「今日マジ寒いわ～。最高気温 10 度だって。」
 養教：「寒さ対策は何をしてきたん？」
 生徒：「懐炉とタイツ！」
 養教：「自分で考えて対応できとるね！」
 生徒：「当たり前じゃん！もう子どもじゃないんじゃけん。考えて行動せんとなね！」

あなたはこの会話をどのように感じましたか？自分の為の寒さ対策を、自分でするのは当たり前ですよ？でも、みんなは出来ていますか？自分で考えて行動すること！それは自分で自分の健康を管理するという**アクティブ健康管理**の基本です。**アクティブ健康観察とアクティブ健康管理**で寒い冬を元気に過ごしましょう。



👉「LGBT」って何？

LGBTとは、同性愛（レズビアン、ゲイ）や両性愛（バイセクシャル）、性同一性障害（トランスジェンダー）などの人のことです。みなさんが思っているよりもたくさんいると言われています。



我々の性は男と女の2つだけではありません。体の性、心の性、好きになる性などが絡み合い様々なパターンがあります。しかし…今の日本では、以下の2パターンで考えられる事が多いのが現状です。

- ☆多くの人 … 心と身体の性が一致していて、恋愛対象も異性だけ
- ☆これ以外の人… 自分の性別に対して違和感を持っている人（違和感の程度は人によって様々です）、恋愛対象が同性や男女両方の人、恋愛に興味のない人 *他にも様々なパターンがあります

LGBTの人は周りの人と違って、不安に思うこともあるかもしれませんが、心配はいりません。様々な人がいて、様々な恋愛のパターンがあっいいのです。ただ、もしも誰にも相談できずに苦しい思いをしている人や、困っていることがある人は、保健室に相談に来てください！

また、これらの事をネタにして面白がっている人がいたら、よく考えてみてください。周囲には様々な悩みを持ち、その話を聞いて不愉快な思いをしている人もいます。どんな時でも人の気持ちを考えて行動できる人になってください。

12月10日は世界人権デーです。この機会に、「相手の気持ちを考える」という事について考えてみましょう。



来週から期末テストです。部屋の環境を整えて、勉強しましょう！

（答え 懐炉：かいろ 炬燵：こたつ 嘔：くしゃみ 水漬：みずばな 河豚：ふぐ 鮫鱈：あんこう 牡蠣：かき）