

ほけんだより

令和7年 9月24日発行
野辺地高校保健室 No.7

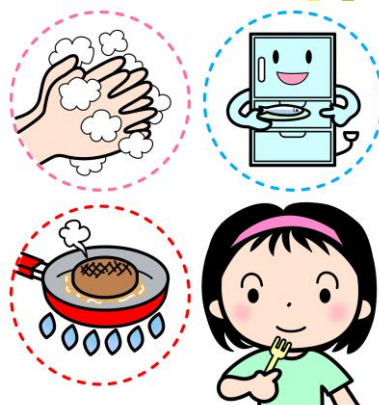
朝晩、涼しい日が増えてきました。気候に合わせた服装を自分で選び風邪を予防してください。26日には特別野外活動があります。グループの仲間と協力して、ケガ等のない楽しい行事にしましょう!!

バーベキューの注意点

特別野外活動ではグループごとにバーベキューを楽しむことになります。バーベキューは楽しい行事ですが、食中毒や熱傷、切り傷などの危険も潜んでいます。各自が食中毒予防やケガ予防に努めてほしいと思います。

以下は、バーベキューの注意点のチェックリストです。

- ☐ 生肉や生魚はそれぞれ別のビニール袋に入れていますか？
- ☐ 冷蔵しないといけない食品を保冷剤で冷やしていますか？
- ☐ 食品に触る前に手をしっかり洗いましたか？
- ☐ 加熱する食品と加熱しない食品で、別々のまな板や包丁を使用しましたか？※1
- ☐ 生の食品に触れた後にしっかり手を洗いましたか？
- ☐ 生肉や生魚をつかむ箸やトングを別に用意しましたか？
- ☐ 肉や魚介類は中心までしっかり火を通しましたか？
- ☐ いも類や野菜類は焦げすぎではありませんか？※2
- ☐ 食品と火が直に触れていませんか？※3
- ☐ 残った食品はもったいなくても捨てましたか？



※1 まな板や包丁を分けて使うのが難しいときは、加熱しないで食べる物を先に切りましょう。

※2 いも類や野菜類は高い温度で長く加熱すると体によくない物質ができます。

※3 肉や魚に火が直に触れたときできる物質の中には体によくない物質があります。

食中毒を起こす菌を

・食べ物にくっつけない ・増やさない ・やっつける

ことでバーベキューを安全に楽しみましょう!



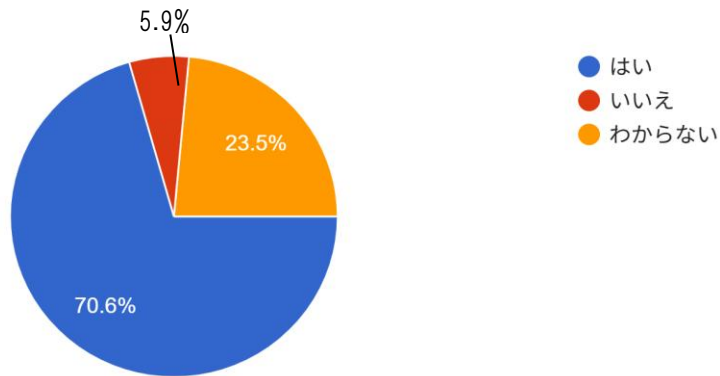
性教育講話を実施しました

9月12日(金)に1学年対象の性教育講話を実施しました。講師は三戸中央病院婦人科の片桐清一先生に務めていただきました。講話の中では月経痛や性感染症、緊急避妊等についてのお話をうかがい、高校生にとって望ましい男女交際の仕方はどのようなものなのかを考える機会となりました。今後の生活に役立てましょう。

以下に生徒の事後アンケートの結果を紹介します。

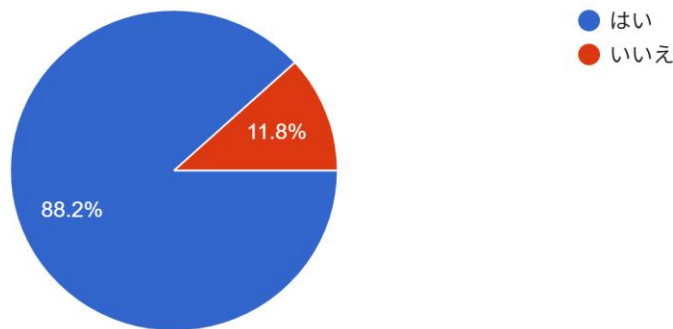
性教育講話は、あなたにとって役に立つ内容でしたか？

17件の回答



今回の性教育講話で、初めて知ったことがありますか？

17件の回答



講話で、特に興味・関心を持ったものや印象に残ったこと、感想等を自由に記入してください。

- ・生理痛は治るということが分かってよかった。・月経痛が薬で治すことができるということに興味を持った。
- ・私は月経痛で悩んでいたので、これからも婦人科に通いたいと思った。
- ・大切な情報をたくさん知ることができました。これからの生活、人生に生かします。
- ・早めに病院に受診しに行くことが大切。
- ・相手の体に責任を持つ。
- ・将来の役に立つと思った
- ・今回の講話で性について知ることができました。性的接触に気をつけていこうと思いました。
- ・子供を作ることは大変だと思った。