

けんこう 健康



がつごう
1月号



2026年がスタートしました。冬休みに食べすぎたり夜更かしたりしていましたか。生活リズムが乱れた人は、少しずつ元に戻していきましょう。今年も皆さんのが健康な生活を送ることができます。

よぼう みんなで予防インフルエンザ

まつやまし ほけんじょかんない
松山市保健所管内のインフルエンザ患者数は、以下のとおりです。警報
はづれい
が発令されています(愛媛県感染症情報センターのホームページより)。

期間	11/7～11/23	11/24～11/30	12/1～12/7	12/8～12/15
患者数 (人)	380	409	498	577

インフルエンザを予防するために、以下のことを実践しましょう。

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 外出後の手洗い
- ③ 適度な湿度の保持
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤ 人混みへの外出を控える
- ⑥ こまめな換気

厚労省 HP 「令和6年度インフルエンザ Q&A」より

せいせいし
性=生を知って、自分を大切にできるように

このことについて、12月16日(火)の講演会でNPO法人ピアリンクえひめの方からお話ししていただきました。キーワードは、「自分らしさ」「体(と

心)の自己決定権、「同意」「パーソナルスペース」「境界線(バウンダリー)」「相手の気持ちを考えた『No』の伝え方」でした。これらは、国際連合の専門機関であるユネスコが策定した「国際セクシュアリティ教育ガイドンス」の考えに沿った内容です。お互いを尊重できるような関わりができるよう、今回の講演会での学びを生かしていきましょう。以下、当日のプレゼンテーション資料の一部を紹介します。

