

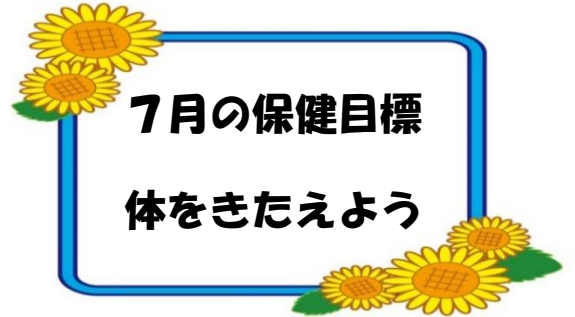
保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R7.7.7 No.5

暑い夏こそ「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。暑い日は、暑さに体が対応しようとするため、それだけで疲れてしまいます。ぐっすり眠って朝ご飯をしっかり食べることで、暑さに負けない体づくりをしましょう。

もうすぐ夏休みです。「自分の命は自分で守る」という気持ちで、体も心も健康な夏休みを送りましょう。

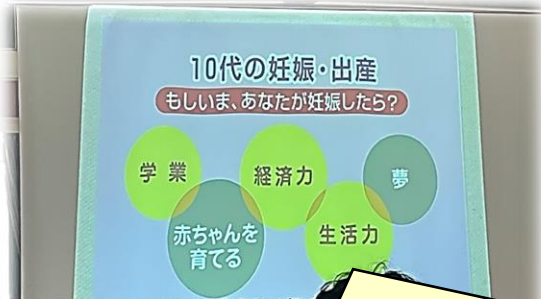


6月～7月に行った、命や健康について考える取組について紹介します。

3年生 助産師による健康教育 6月24日、25日実施

安城市保健センター主催の事業として、助産師を講師としてお招きし、「受け継がれ生まれ 育まれてきた命 ～命と性を考える～」の授業を行いました。

妊娠・出産、性行為に伴うリスク、望まない妊娠、性的同意等の話を聴きました。



子宮の中でどんどん大きくなっていく、生まれるまでの胎児人形の大きさや重さを体感しました。

「もし今、あなたが妊娠したら、またはさせてしまったらどうしますか?」という講師の質問に対して、近くの席の人と意見を交換し合いました。

～生徒の感想より～

- ・今まで性については「悪いこと」「よくないこと」というイメージがありましたが、今日の授業を受けて、性について知ることは大切なことで、何も恥ずかしがることではないと思いました。
- ・今日の話は大人になってからのことかなと考えていましたが、今にも関わることもたくさんあって、早いうちにいろいろ知っておくことが、命を大切にすることにつながると感じました。
- ・好きな人や恋人だからといって、嫌なことを無理して「いいよ」と言うのではなく、しっかりと二人の関係を対等にして、断れる関係になりたいと思いました。

性のことで気になることがあったら、こんなサイトを見してみるのもいいね。

セイシル

<https://seicil.com>



全学年 自殺予防リーフレットを活用したSOSの出し方教育 7月3日実施

誰もが悩みをもつことがあり、それが「心のSOS」という状態になる場合もある。そういう時は、周りの人に相談することが大切であることを学びました。また、自分自身が友達の「心のSOS」を受け止める存在になりうることを知り、よりよい受け止め方で相手を支えられるように、受け止め方のロールプレイをしたり、大人につないだ方がよい「心のSOS」があることを、SCさんに教えてもらったりしました。



*SCとは、本校在籍のスクールカウンセラーのことです。

とても良い経験になりました。身近な人には言えないけれど、誰かには共有したい悩みをもっている時に、スクールカウンセラーさんを頼ってみたいと思いました。

第1回学校保健委員会を開催しました(7月1日実施)

各学級の健康委員が参加して、運動と心身の健康について考えました。

学校からは、今年度の定期健康診断の結果として、次のことなどを報告しました。

- ①桜井中生は、裸眼視力A(1.0以上)の人の割合が安城市平均と比較して低い。
- ②未処置歯(治療をしていない虫歯)が一本もない人が年々増加している。

健康委員からは、1学期に実施した企画「心のリフレッシュ宣言」と「人間知恵の輪」の取組について発表しました。

地元の接骨院からいらした講師に「運動と健康的な体づくり」のお話をさせていただきました。



パイプ椅子の脚の狭い間を「くぐる」体験をしました。

中学生は、大人？子ども？成長が止まったら肉体的には大人の体です。自分の体や目的(ストレス解消、ダイエット、丈夫な体づくりなど)に合った運動をするとよい。同じことばかりをしていると体が硬くなりけがをしやすい体になる。健康的な体づくりをするためには、

①のぼる②ぶら下がる③わたる④くぐる

この4つの動作をするとよい。危険のない範囲で、高いところにぶら下がったり、狭いところをくぐったりするなど、自分がやりたいと思う動きをするとよいです。

お話から健康委員が学んだことを、健康委員会日より「桜井スマイル」でお伝えする予定です。