

保健だより

12月

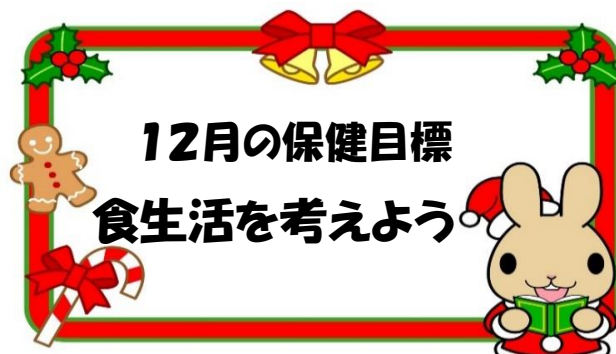
安城市立桜井中学校 保健室

R7.12.2

No.8

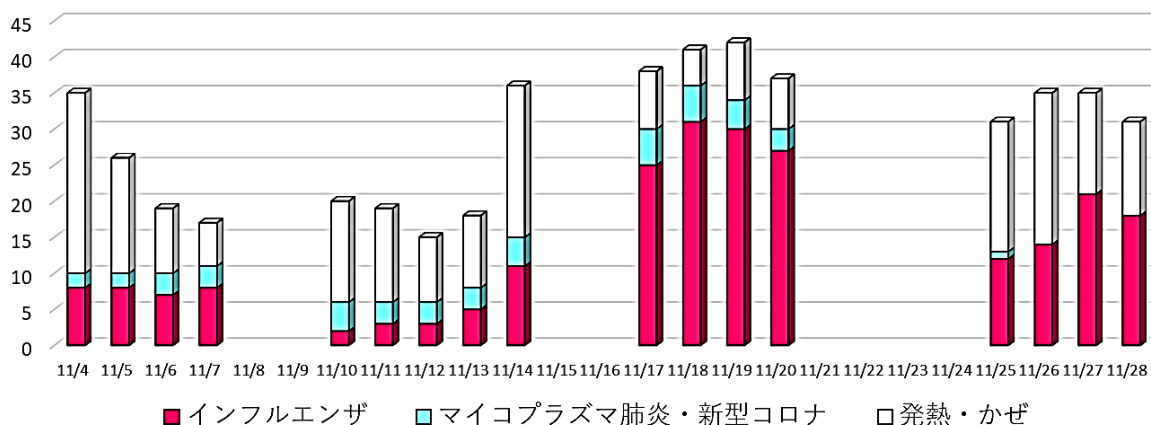
朝晩冷え込む日が多くなってきました。
いよいよ冬本番です。

寒い朝、しっかり体を温めるために、温かい朝食を食べてきましょう。お腹の中に温かいものが入ること、体の内側から体が温まります。寒さに負けず、元気に登校してきてください。



インフルエンザ警報発令中！！

インフルエンザ等発生状況（11/4～11/28）



11月20日、愛知県下にインフルエンザ警報が発令されました。今シーズンのインフルエンザが、本格的な流行期に入りました。桜井中でも、11月に入ってからインフルエンザによる欠席者が急増しています。

健康委員会の企画「感染症を予防しよう」では、**免疫力アップ**を図るために「外遊び」と「睡眠」に着目した取組を行いました。**バランスの良い食生活**にも気を付けて、インフルエンザなどの感染症に負けない体づくりをしていきましょう。ますます寒さが厳しくなりますが、**石けんを使った手洗い**や**教室の換気**もしっかり行いましょう。



11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。

1年生「もっと知ろう！性のこと～自分の体を大切にするために～」

11月13日（木）に、1年生を対象とした^{いのち}生命の安全教育（性教育）を実施しました。講師の先生は、助産師のお仕事をされながら、「^{ほうかつぎ}包括的性教育」の講師として多くの学校などで性教育を実践されています。



こぶし2つ分が
脳の大きさ
脳からホルモン
が出るよ

講 話 内 容

- ・性に関する健康を守る（境界線と同意）
- ・思春期のこころとからだの変化と悩み
- ・いのちのはじまり
- ・インターネットと性暴力
- ・おはなしのまとめ



＜参加した1年生の感想から＞

- ・性の話は恥ずかしいし知らなくてもいいかなと思っていました。しかし、男子の体の仕組みのことは知らないことが多かったので、今日知れて良かったです。女子だけでなく男子も大変だとわかったから、これからは男子も女子も支え合いたいです。
- ・今まで性については面白がっていました。今回の話を聞いて、真剣な雰囲気にはっとしました。今までそういうことで笑ったりしてきたので反省しました。これからは笑い話ではなく自分の体や心を守ることとしてそういう言葉を使っていきたいです。
- ・嫌なことがあったりされそうになった時、「嫌だ」と言っていいいし、逃げたりしてもいいことがわかりました。自分の体を大切にしたいです。
- ・思春期に入り、親にめちゃくちゃ腹が立つことがあります。それは、成長してホルモンがたくさん出るようになってからだとということがわかって安心しました。

2年生がん教育「本当のわくわくを見つける～命と健康について考えよう～」

11月28日（金）に、2年生を対象とした外部講師によるがん教育を実施しました。講師の先生は、看護師とキャリアコンサルタントの資格をお持ちで、現在名古屋市内の中学校に勤務されています。

＜参加した2年生の感想から＞

- ・がんは身近なことであり、誰でもかかることであると改めて考えることができました。また、予防する方法では僕は全然運動をしないし、食事などもあまり考えていなかったの、今回のお話を聞いて予防する方法を意識して生活したいと思いました。
- ・命の大切さをよく考える良い機会になりました。がんになってから命の大切さに気づくのでは遅いのだと実感しました。いのち（時間）を大切にしていきたいです。



どんなことをしている時が一番楽しい？もし、何も制限なく自由だったらどんなことがしたい？話し合ってみてください。

