

保健だよ!



安城市立桜井中学校 保健室 R8.7.7 No.5

暑い夏こそ「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。今年の夏も猛暑日や酷暑日が多くなる予報です。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。



7月の保健目標

体をきたえよう

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16日、19日実施

安城市保健センター主催の事業として、助産師さん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。

～生徒の感想より～

- ・インターネットだけだとわからない正しい知識を得ることができた。付き合う人ができた時には、二人とも楽しく過ごしていけるような対等な関係を築いていくことが大切だと思った。
- ・性は恥ずかしいとかまだ自分には関係ない世界だとか思っていたけれど、話を聴いているうちに、恥ずかしいことではなく、命をつなぐ大切なことだと思いました。
- ・これからの生活で、自分が決断することがとても多くなっていくことが分かりました。自分の意思を大切にこれから過ごしていきたいと思いました。

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。

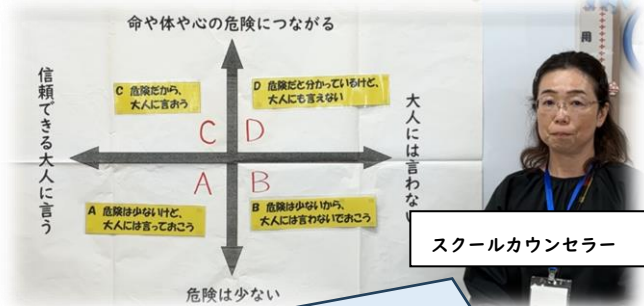
セイシル

<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 6月22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ました。また、大人につないだ方がよい「心のSOS」について、スクールカウンセラーの動画を視聴し考えを深めました。



「こんな悩み事相談できない」と思っている人がいたら、自分で決めないでまずは相談してください。もし、友達に話せないという悩みがあれば、信頼できる大人に相談してみてください。みなさんの周りには、スクールカウンセラーをはじめ、一緒に考えてくれる信頼できる大人がいます。

第1回学校保健委員会を開催しました(7月3日実施)

各学級の健康委員が参加して、スクールライフノートの活用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裸眼視力A(1.0以上)の人(目がよい人)の割合が、安城市平均と比較して毎年低い傾向だったが、今年度は、女子の結果で安城市より割合が高くなった。
- ②未処置歯(治療をしていない虫歯)がある人や歯肉炎がある人が年々減少している。

健康委員会からは、1学期に実施した企画「**スクールライフノートを活用しよう**」の取組について発表しました。また、スクールライフノートを開発した株式会社EDUCOMの方より、スクールライフノートの機能や使い方についてお話を聴きました。その後グループで、スクールライフノートをどのように使っていくとよいのかについて話し合いました。

心と体が絶好調になるために～私がスクールライフノートでできることは～

【グループでの話し合いの様子】

- **一言メモを具体的に書く**ことで、自己分析につながるし、先生方に理解してもらえる。
- **心の天気と健康ノートのどちらも活用**することで、何時に寝ると調子がよいのかがわかりやすい。
- **健康ノートを適当ではなく正しく入力**することで、生活が改善できる。
- **金曜日に一週間の記録を見返す**ことで、自分の生活習慣を振り返る。



今回の学校保健委員会で健康委員が学んだことを、健康委員会だより「桜井スマイル」でお伝えする予定です。