

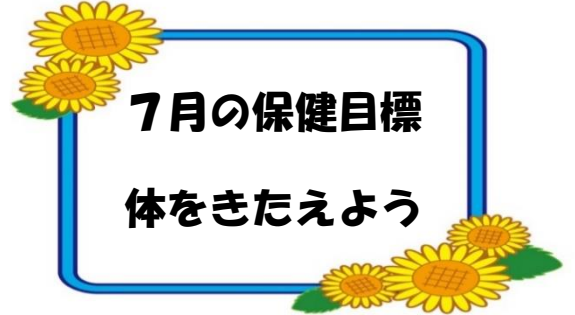
# 保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R6.7.8 No.5

暑い中ですが、規則正しい生活を心がけ、しっかり運動をして体をきたえましょう。また、熱中症予防のために、水筒を忘れずに持ってきて、こまめな水分補給をしましょう。

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。

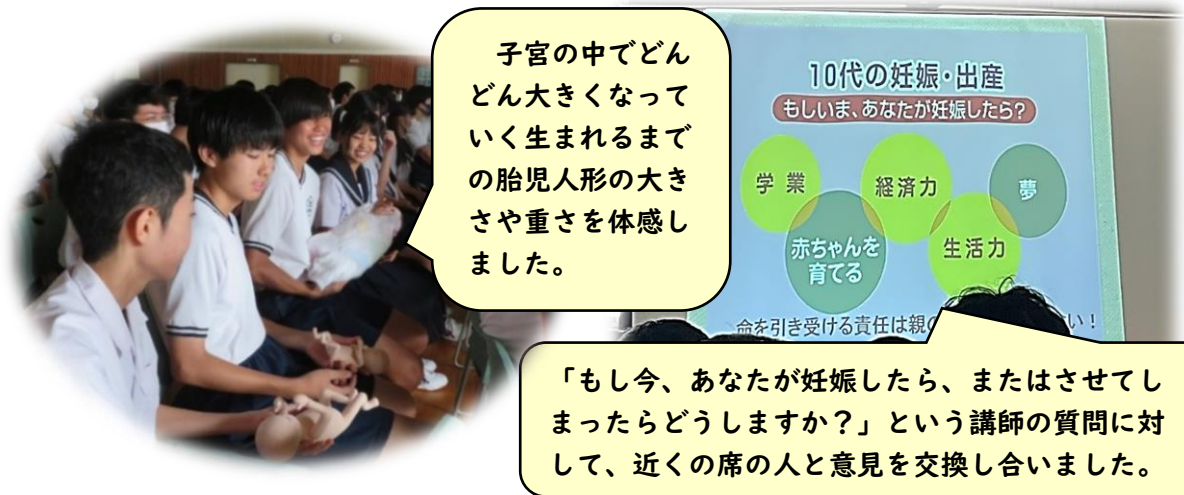


**6月～7月に行った、命や健康について考える取組について紹介します。**

**3年生 助産師による健康教育 6月26日、28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、デートDV等の話を聴きました。



## 生徒の感想より

- 最初に持った赤ちゃんの人形がとても小さかったけれど、ちゃんと人の形だったことにびっくりしました。出産は命がけだと知り、親になることはとても大変だとわかりました。
- 人と付き合うときは、相手のことを考えて行動しないといけない。どちらか一方が上の立場ではなく、平等な立場で協力していくことが大切だと思いました。DVなどの暴力は絶対にしてはいけない。自分第一ではなく、相手と一緒に歩いていくことが必要だということ学びました。
- 自分にはまだあまり関係がないし、少し抵抗がある話だと思いましたが、実際に聞いてみると、とても大切なことで知っておくべきことだと思いました。

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4日実施**

誰にでも悩みを持つことがあり、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。



**第 1 回学校保健委員会を開催しました (7月2日実施)**

各学級の健康委員が参加して、歯に関する健康について考えました。

健康委員からは、5 月に全校生徒対象に実施した「歯と生活習慣に関するアンケート」の結果とそこから分かったことなどについて発表しました。



**まとめ**

- 自分の歯の健康状態がよいと思っている人が多い。
- 歯並びや歯の色などの見た目を気にしている。
- 歯みがきや食生活などに気をつけて生活している。
- 一部の人は、歯みがき習慣がきちんとできていない。
- 全校の約3割の人に、CO(虫歯になりそうな歯)がある。

健康委員会の掲示板(放送室前)に、アンケート結果を掲示しています。興味がある人はぜひ見に来てください。

栄養教諭から、「しっかりかんで味わおう～がんばれる体づくり～」のお話をさせていただきました。

みなさんは、一口で何回くらいかんでいる？

なぜよくかまないといけないのかな？

普段からかむことを意識することが大切です。

栄養教諭のお話から健康委員が学んだことを、健康委員会だより「桜江スマイル」でお伝えする予定です。



**よくかむ8つの効果** 学校歯科医の先生が教えてくださいました。

**ひ**肥満防止 **み**味覚の発達 **こ**言葉の発達 **の**脳の発達 **は**歯の病気の予防 **が**がんの予防  
**い**胃腸の働きの促進 **ぜ**全身の体力向上