

ほけんだより

3月

令和6年3月21日(木)

松江市立湖南中学校 保健室



1年間はいかがでしたか？1年生、2年生が終わり、新しい学年に向けての準備期間に入ります。がんばったこと、やりきったこと、少し後悔していること、たくさんの出来事があったと思います。すべて明日の糧になります。今年度の振り返りをして、新年度にむけて準備をしましょう。

1年間の健康生活を振り返ろう！

生活習慣

- 早寝・早起き
- 朝ごはん
- バランスのよい食事
- 適度な運動

病気の予防

- 歯みがき
- 手洗い
- 部屋の換気

心の健康面

- 気持ちのよいあいさつ
- 友だちにやさしくする
- ストレスをためない
- 自分をほめてあげる

できていたら、□にチェックをいれてみよう。来年度は、できていなかったこともがんばろう。

春休み中に自分のメンテナンスを行おう。



生活リズムを見直そう！

★免疫力アップの3原則★

- ・3食バランスよく食べる。
- ・睡眠をしっかりとする。
- ・適度な運動をする。

むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです！

なんとなくぼんやりしたり、疲れているなーと感じたりしている人は、休養をとってリフレッシュしましょう！

**からだと心のメンテナンスで
新年度を元気よくスタートしよう！**

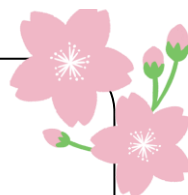


おねがい

学校でけがをした（スポーツ振興センターを利用した）生徒へ

学校でけがをして病院受診した人は、スポーツ振興センターの対象です。書類が準備できたら速やかに担任または保健室まで提出してください。

怪我をしてから2年間は申請できるので、まだ申請をしていない人は、保健室までお知らせください。



性に関する学習を行いました。その内容と感想の一部を紹介します。

1・2年生は、1月及び2月に性に関する学習を行いました。その内容と感想の一部を紹介します。

1 年生

互いの心と体を守る距離感

私たちには人との「心と体の距離感」があり、より良い人間関係を保つためにはそれぞれの「体の距離感」「心の距離感」を尊重し合うことが大切であること、また、SNSのメッセージや写真、動画などを適切に扱わないとトラブルや被害に巻き込まれる可能性があることなどを学びました。

感想

- 自分の体は自分のものだし、それは相手も同じで、相手との体と心の距離感是人それぞれ違うから、自分はいいと思っても相手は嫌だと感じるかもしれないということを心がけて生活していきたい。
- 自分と相手の心と体の距離感は違うので、自分が不快に思ったら「イヤ」と言えるようにしたい。
- 距離感は、日によって、関係性によって常に変化していることをあらためて学んだ。
- SNSでは、自分が加害者被害者にならないように、使い方に気をつけたい。

いろいろな性

性の要素には「こころの性」「からだの性」「好きになる性」「表現する性」の4つがあること、誰もがそれぞれの性のあり方をもっていて、互いにそれぞれの性のあり方や違いを認め尊重しあうことの大切さを学びました。

感想

- 女の子だからとか、男の子だからとかという概念にとらわれずに、自分らしく、その人らしくいればいいんだということに気づいた。
- 世の中にはいろいろな人がいることが分かった。「女」と「男」だけで区別しないようにしたい。
- 同じ人間として、全員が気持ちよく過ごせるように、性を受けとめることを大切にしたい。



2 年生

デートDV/SNSによる暴力

デートDVの事例について考えグループで話し合い、暴力を許さない、互いの心と体を大切にする、気持ちを言葉で伝えるといった互いを認め合い尊重しあう関係でいることの大切さを学びました。

感想

- 人とかかわる際には相手の気持ちを考えて嫌だなど思うことはしない。逆に、相手に嫌だと思いをされたらはっきりと伝えられるようにしたい。
- 交際に限らず、どんな間柄でも、互いの意見を尊重することを大切にしたいと思った。
- もし、デートDVにあってしまったら、一人で抱え込まないで、信頼できる大人に相談したいと思う。

