

ほけんだより

3月号

令和7年3月21日（金）

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！**

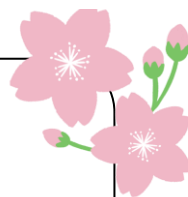


おねがい

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

- 人との距離感はあまり気にしていなかった。けれど、友達が嫌だったりすることもあると思うので、距離感は大切にしていきたい。
- 人によってそれぞれの距離感があること、いやだと感じる気持ちもちがうことが分った。
- 自分の距離感を相手におしつけるのではなく、相手の距離感を尊重することが大事だと思った。
- 人間関係では、自分と相手の気持ちを考える、どういことをしたら相手が傷つくのかを考えることが大切だと思う。
- 相手の気持ちを尊重して、これからも適切な距離で仲良くしていきたい。
- いやな時はきちんと「いや」って言わないといけないと思った。
- SNSでは、親切にしてくれるからといって、決して写真を送らないと言うことを改めて知ることができた。
- インターネットに出回ってはいけない情報はのせない、受け取っても送らない。
- SNSでは、危ない人からDMがきたら、即、ブロックしたいと思った。



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

- 好きな人や付き合っている人以外にも友達との間でも気を付けたいことだと思った。最初から上下関係のない平等な関係を築くこと、嫌なことはいやだとちゃんと断りきることで、周りの信頼できる人に相談してみることを大切にしたいと思った。
- 相手に自分のしたいことだけ要求しちゃだめで、相手の気持ちを尊重して距離感を知ろうと思った。
- もし、デートDVにあってしまったら、一人で考えずに信頼できる大人や友達に相談することが大事だと思いました。

