

保健だより

令和5年2月8日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

インフルエンザの流行が全国で注意報レベルになっています。京丹後市内でも保育園や小学校を中心に増加傾向にあり、今後注意が必要です。コロナやインフルに負けない免疫力を上げていくためにも、『睡眠』・『栄養』・『運動』をしっかり意識して生活していきましょう。3年生の人は受験がもう目の前です。体調を整えて万全な態勢で臨みましょう。

《1、3年生 性に関する教育より》

出張開業助産師である大田祐子助産師さんにお世話になり、1年生と3年生を対象にお話をいただいたり、体験をしたりしました。

1年

「命はミラクル」 (1月24日)



(生徒の感想より)

今日は命の大切さについて学びました。私たちはものすごい確率で生まれてきたことを知ったし、生まれるまでもお母さんが苦勞してきたことを知りました。生きているのも奇跡だなあと思ったし、友達に会えたのもすごい奇跡だと思いました。体験もたくさんできてとても楽しかったです。

(生徒の感想より)

中学1年生で妊娠した人がいて、した理由が好奇心って聞いて、好奇心でもいいこととダメなことがあると思いました。赤ちゃん人形を抱っこするときに簡単だと思ってたけど難しくてびっくりしました。



3年

「生きてるだけで100点満点！」 (1月26日)

(生徒の感想より)

生きていることが大切ということが一番心に残りました。望まない妊娠は将来を壊すことになるし、してはいけないことだと思いました。大人になってから、子供を作るとパートナーと決めてからしようと思います。子育ては女性だけではなく、男性も支えながらしていこうと改めて思いました。相手のことを知って、考えて、大切にしていきたいです。



(生徒の感想より)

私は高校生になっただけでもいいと思っていたけど、自分の夢や将来に大きく関わると知って、やっぱりやめようと思いました。もし彼氏がやろーやとか言ってきたら、しっかり理由を説明して断ろうと思いました。(中略)
これからたくさんの人に出会っていくと思いますが、自分のことを一番に考え、相手としっかり相談して、信頼し合った相手と関係を築いていきたいと思いました。

～3年生の皆さんへ～

受験 前日・当日のすごしかた

<p>前日</p> <p>夕食 消化がいいものを食べよう。(油っこいものはさける)</p> <p>お風呂 ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。</p> <p>勉強 今までやってきたことを確認する程度に。(夜ふかししない)</p> <p>睡眠 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。</p>	<p>当日</p> <p>起床 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前が目安)</p> <p>朝食 いくぶん軽めに。(おなかいっぱい食べない)</p> <p>トイレ 便意がなくても行っておこう。</p> <p>試験会場に おちついて、あわてず時間に余裕をもとう。</p>
--	--

7つのまちがいさがし

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)

