

保健だより

令和5年12月21日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

早いもので今年も残りわずかとなりました。本校では10月より2カ月以上にわたってインフルエンザの流行が続いてきましたが、今週になってようやく治まりがみられました。とはいえ、冬休み中は特に人の流れが多くなるので、油断しないで感染予防に十分気をつけるとともに、健康的な生活を心がけて、新年・新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

#冬休みだよ♪

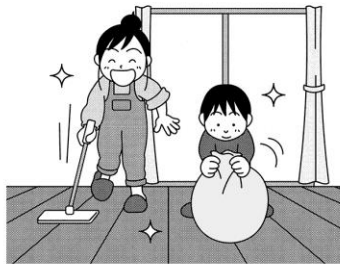
たまにはこんな日があってもいいけど…

毎日はダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



保護者の方へ

『健康の記録』を今日配付しました。

2学期の健康診断の結果をご確認ください。受診の必要な人は、冬休みを利用して受診しましょう。(受診されましたら、「治療報告書」を学校に提出してください。)

<1年生の保護者の方へ>

色覚検査の結果については、健康の記録には記入しないことになっています。(京丹後市で統一) 受けた人については、先週、結果のお知らせを配付していますが、もし届いていない場合はお尋ねください。

《2学期の健康教育より》

2年「救命救急講習」(11月1日実施)



久美浜病院ライフサポートチーム(瀬尾医師、看護師5名)と京丹後市消防本部久美浜分署の消防士3名の計9名の方にお世話になり、心肺蘇生の実習を行いました。



3年「助産師講話」(12月6日実施)

出張開業助産師である大田祐子様、『生きてるだけで100点満点!』というテーマでお話をいただきました。命の誕生や愛情の交換といった「性の光の部分」だけでなく、望まない妊娠・性感染症といった「性の影の部分」についても聞かせていただき、みんなの未来を応援するメッセージをいただきました。

(生徒の感想より)

・今回の講話を聞いて、そのときの気持ちに身を任せて性行為をして子どもが産まれたら、果たして責任をもって生きていけるのか、など考えなければいけないと思ったし、行為をする前に、それだけ相手と心が通い合って信頼関係が築けているのかをしっかりと時間を作って話し合っ、確かめることが大切だなと思った。



3年「デートDV防止講座」(12月14日実施)

京丹後市男女共同参画事業の一つとして、京丹後市市民課の平岡様、稲川様にお世話になり、「大切な自分を守るために～デートDVとよりよい人間関係について考える～」という内容のお話をいただきました。

(生徒の感想より)

・お互いが思っていることを言い合えて、一緒にいて楽しいと思える関係が一番いいなと思った。
1人1人パーソナルスペースが違うから、そこもこれから意識していこうと思った。
・自分が意識していないだけで、誰かにDVをしているのではないかと怖くなりました。



対等な関係をつくるためのポイント

- ① 自分を大切にする
- ② 自分の気持ちを言葉で伝える
- ③ 友だちのつながりを大切にする

プラス 自分の行動は自分で決めていい



フラフープを使って、人との距離のはかり方(ほどよい距離)について考えました。