

保健だより

令和6年12月23日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

冬休みも元気に！

明日で2学期も終わりです。全国的にも、そして京丹後市でもインフルエンザが急増しており、注意が必要です。栄養をしっかりととり、夜は早く寝て、冬休みを元気に過ごしましょう。

感染症

みんなで協力して
流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則



バランスの
とれた食事



適度な
運動



予防接種



十分な睡眠

抵抗力を高める



感染経路の遮断



感染源の除去



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、「治癒報告書」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、先月、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。

《3年 性に関する教育より》

「助産師講話」(12月5日実施)

弥栄病院助産師の田末かつ江様に、『いのちと性の学習～助産師の立場から～』というテーマでお話をいただきました。

いのちの誕生の話から、望まない妊娠・性感染症の予防に至るまで、現場の助産師さんからお話をいただくことで、いのちの大切さ・尊さを感じることができました。

(生徒の感想より)

- ・いのちの大切さ・尊さがよく分かった。助産師とてもかっこいい仕事だなと思った。自分が生まれたことはとても奇跡だと分かったから、頑張って生きたいと思った。親に改めて感謝した。自分の体を大切に生きたい。
- ・15才の私たちと同じ年齢の子が妊娠しているのが怖いと思った。一人一人がしっかり考えて行動すべきだと感じた。性関連のいろいろな知識を学べてよかった。



「デートDV防止講座」(12月9日実施)

京丹後市男女共同参画事業の一つとして、京丹後市民課の稲川様、河田様にお世話になり、「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～」というテーマでお話をいただきました。



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。

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

(生徒の感想より)

- ・今日の講座を聞いて、暴力にもいろんな種類があることが分かりました。意外と身近なところにもデートDVがあることを知って、気を付けたいなと思いました。



7つのまちがいさがし

保健室前にも貼ってあります。(答えも)

