

# 保健だより

令和7年3月13日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室

早いもので3年生はいよいよ卒業、1、2年生ももうじき次の学年へと進むこととなります。残り少なくなった“今このとき”を大切に過ごしてくださいね。

## 3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます

4月からは、それぞれ新しい生活のスタートとなります。新しい環境の中でも、あなたの力を十分に発揮していくためには、やはり「元気」であること、「健康」であることが何よりも大切です。

これからもますます輝いていけるよう、自分の『からだ』と『心』の「健康」に十分気をつけていきましょう



<3年生の保護者の方へ>

### 『健康の記録』を今日配付しました。

中学校3年間の体の成長と健康の記録が残されていますので、ご家庭で大切に保管してください。（卒業時のみ厚紙に印刷してあります。）

※受診の必要な人は、高校入学までに受診しておきましょう。

## 《2年 性に関する教育より》

### 「大切な心と体を守るために」

(3月3日実施)

よりよい人間関係について考えた後、性暴力にはどのようなものがあり、どうして起こるのか、起きないようにするにはどうしたらいいのか学習しました。また、性暴力が起きたとき（自分が被害、友達が被害、あるいは友達が加害などの場合）にどうしたらいいのか確認しました。

#### ひとりで抱え込まずに話してみよう

相談先

もし、性暴力にあてしまったり、友達が性暴力にあつたら、性暴力を目撃したら、ひとりで抱え込まないで、だれかに話してみましよう。もし、周りの人に話せないときは、あなたを助けてくれるところがあります。

信頼できる大人に話そう

- 担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー
- 保護者、そのほかの身近な人 など

あなたを助けてくれるところ

性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター  
(全国共通電話番号)  
は や く ワンストップ  
# 8 8 9 1

性犯罪被害相談電話  
ハートさん  
(全国共通電話番号)  
は ー と さん  
# 8 1 0 3

#### 自分と相手を守るもの

～距離感が守られないときは？～

相手が近づいてきたり、体に触られたりして、いやだなあと感じたら、自分の距離感が守られていないということです。あなたがいやなことはいやだと言うことができます。

#### 「距離感」を守る

自分の距離感を守る 相手の距離感を守る

相手に会う回数を減らしたり、SNSや電話などのやりとりを減らしたりしよう



- 自分がいやだと感じたことは、いやだと言ってよいです
- 相手がいやだと言ったら、相手の気持ちを受け入れましょう
- いやなときは、相手と距離を置いてみましょう
- 自分の距離感が守られていないときは信頼できる大人に相談しましょう

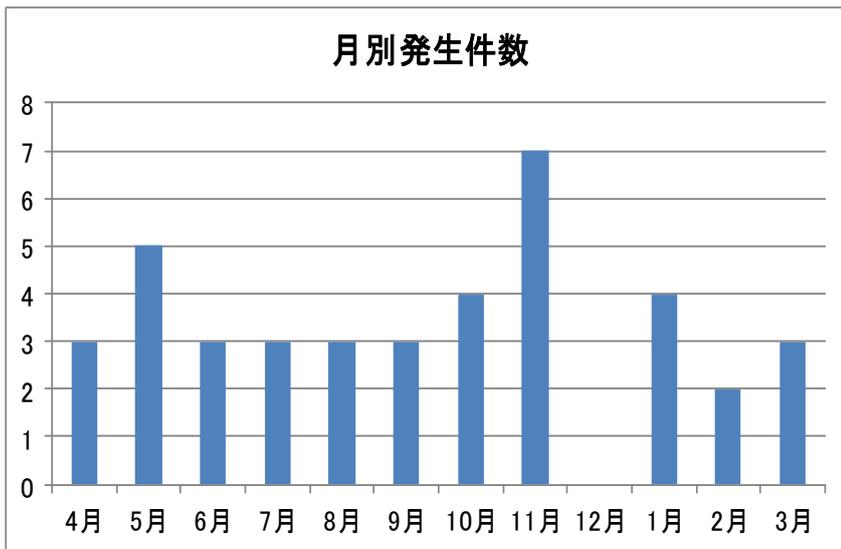
#### (生徒の感想より)

● 相手の気持ちを考えたうえで行動し、よりよい人間関係をつくっていかうと思いました。今はSNSとかで知らない人と関わること多くなっているので、気をつけようと思いました。

#### (生徒の感想より)

● 性暴力を防ぐには、自分と相手の気持ちを大切にすることを知りました。体と心の2つの距離感があるということも知りました。もし、電話をする(必要があるような)ことがあれば、してみようと思いました。

# この1年間に病院受診した 学校管理下でのけがの数・・・40件 (3/12 現在)



## 学年別

1年…12件  
2年…11件  
3年…17件

## いつ

- ・部活動 …18件
- ・体育の授業 …11件
- ・体育行事 …2件  
(体育祭練習含む)
- ・丹プロ …2件  
(練習含む)
- ・休憩時間 …5件
- ・その他 …2件

## けがの部位

- ・足関節 …14件
- ・手の指 …7件
- ・膝 …5件
- ・その他  
(頭部、肩、背中、腰、  
臀部、下腿部など)

## どんなけが

- ・捻挫 …11件
- ・骨折 …8件
- ・打撲 …7件
- ・靭帯損傷…3件
- ・その他  
(関節炎、筋腱炎、  
挫傷、やけどなど)

・昨年度よりも、けが受診の件数が10件減っています。  
・今年度は体育祭練習や当日のけがが大幅に減りました。  
・11月に多くのけがが発生しています。(体育、部活動、休憩時間など)

## 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)

