

ほけんだより

早寝 早起きの習慣を守ろう



明日からいよいよ冬休みが始まります。そして今年も残すところわずかとなりました。どんな1年だったでしょうか。心と体の健康は日々の生活リズムの積み重ねにあります。また、家族団らんで過ごす時間も心の栄養になります。冬休み中も規則正しい生活をキープして、また、病気やけがに気をつけて、2週間後、元気に3学期を迎えられるようにしましょう。

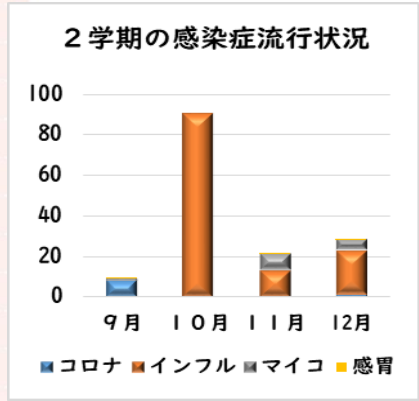
感染症にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



2学期もいろんな感染症の流行が心配されました。集計結果を見ると、いつどんな感染症が多かったかがわかります。



今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみね。



- 早寝早起きを心がけている
- 適度な運動をしている
- 朝ごはんを食べている
- 自分なりのリラックス法がある
- 夜はぐっすり眠れている
- 調子の悪いときは早めに休むようにしている
- 歯や口の健康で気になることはない
- 規則正しい生活をしている
- 治療を済ませた

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

受験勉強がんばっていますか？

たまには休憩してストレッチしよう



Merry Christmas

2年生 「薬物乱用防止教室」を実施しました

11月22日 2年生 「薬物依存症の怖さ」

講師:天草警察署 生活安全課 角田 晋悟 さん

以下、主な内容

- ・喫煙と飲酒の健康と寿命への影響、薬物への入り口
- ・目的用法容量を守らない薬物の使用は1度でも薬物乱用
- ・スマホの使い方「あとがこわい」
- ・いじめや暴力、ネット・性被害で困った時は「肥後っ子テレホン」
一人で抱えず相談しよう。闇バイトにも注意!
- ・薬物依存で人生が台無しになった少年(動画視聴)
- ・当事者たちの声(動画視聴)



スマホの約束6か条

スマホを使って

- あ** 会わないで!(知らない人と)
- と** 撮らないで!(自分の裸を)
- が** 画像を送らないで!
- こ** 個人情報を載せないで!
- わ** 悪口を書き込まないで!
- い** いじめないで!(ネットを使って)

中学校卒業後も、社会のルールを守りながら、薬物に手を出すことのない健康で充実した人生を送ってほしいと願っています。

全学年 性に関する講話を実施しました

1年生 「かけがえのない生命」
～「命」が大切なのは どうして?～

講師:有田 やよい 教諭

今年5月に出産された有田先生より実体験を交えながらお話いただきました。以下、主な内容

- ・命の誕生は70兆分の1!
- ・生まれるまでの
十月十日(とつきとうか)
- ・私の宝物(生徒の保護者から寄せられた出産エピソード)

2年生 「異性とのかわり」

講師:志学館大学 人間関係学部
心理臨床学科

准教授 米嶋 美智子 さん

養護教諭:坂本先生の大学時代の恩師の方が来てくださいました
テーマ「中学生の交際はどこまでが望ましい?」

- ・性の悩みにも性的関心の高まりにも個人差がある
- ・性交同意年齢って?

3年生 「性感染症と予防」

講師:公益財団法人 性の健康
医学財団 木村 唯一 さん

以下、主な内容

- ・様々な性感染症の症状と予防
- ・特に10代の梅毒の感染症が増えていること
- ・18歳以下の性的接触はしない
- ・もし感染したら・・・すぐには判定が難しい。3週間、3か月での受診が大切

中学生の交際で押さえておきたいこと

- ・「恋人」=「所有物」ではないこと
- ・思いやりを持つこと
- ・対等に話ができる関係か
- ・性行為を判断できる年齢ではない
- ・性的欲求を自己管理できるか



子どもたちがSNSを通じて脅されたり、だまされたりして、自分の裸や下着姿の画像を送ってしまう『自撮り被害』が後を絶ちません。

もし好きな人に裸の写真を送れと言われてたらどうしますか?また、送ってしまったらどうしますか?適切な異性とのかわりってなんだろう?信頼できる相手に相談した?

また、情報を得た人がSNSで拡散したり噂を流してしまい2次被害を与えてしまうことがあります。その写真、拡散して大丈夫?信頼できる情報?よく考えてみよう。

司会進行やお礼の言葉を各学年の保健委員の生徒が担当しました。ありがとう!

