

# 保健だより 秋休み号

大津中学校保健室  
文責：森  
2023.10.6

## 3年 性教育講演会の実施



▲ "NPO法人せいしとらんし"の理事長、中村 和可子先生

講演会では男女の身体の違いをはじめ、月経前症候群(PMS)、SOGI、命の大切さ、デートDV等について学びました。自分の身体や心との向き合い方、相手に自分の意思を伝える大切さ等も教えて頂いています。

講演終了後、“きみの一と”(性の疑問や困ったときの対応に関するパンフレット)を頂いたので、3年生全員に配布しています。

ぜひご家庭でもご一読下さい。

### ▼ 講演会感想

自分も、相手も大切に  
してあげたいと思った。

恥ずかしがらずに  
真剣に考えるべき  
ことだと感じた。

PMSの対処法を知れて  
良かった。温めたりしてみ  
ようと思う。

▲ 講演を聞く3年生



## ペットボトルキャップ 回収中 (12月末まで)

昇降口前で回収中!



### ★POINT★

- ・しょうゆなどの調味料のふたは対象外。
- ・キャップは軽く水で流して入れてください。

貧しい国の子どものために  
ご協力よろしくお願いします!

## 10月10日は目の愛護デー



### その症状、疲れ目が原因かも?

- 目が乾く
- 目の奥が痛む・暑い
- 頭痛や肩こり、吐き気がある

疲れ目はスマホの使いすぎや、睡眠不足などで起こります。心当たりがあるときは目を休ませるようにしましょう。

きりとり

## 10月カウンセラー来校日

- ◆佐藤先生 9:00-16:00  
10/26(火)
  - ◆向野先生 9:30-12:30  
10/13(金)、10/27(金)
  - ◆向野先生 9:00-16:00  
10/19(木)
- ※予約制(ご家族の方も相談可能)  
希望される方は保健室までご連絡ください。(TEL:293-4360)

## 11月カウンセラー来校日

- ◆佐藤先生 9:00-16:00  
11/7(火)、11/28(火)
- ◆向野先生 9:30-12:30  
11/10(金)、11/24(金)

## 12月カウンセラー来校日

- ※佐藤先生は12月の来校日なし。
- ◆向野先生 9:30-12:30  
12/8(金)
  - ◆向野先生 9:00-16:00

## 3年 性の多様性(セクシュアリティ)の授業

身体の性	生まれたときの体の性、 二次性徴による外形的な特徴
心の性	自分の性別をどのように認識しているか
好きになる性	恋愛感情や性的関心の対象が どの性に向いているか
表現する性	服装や言動などで表現されるその人らしさ

これらが合わさった『その人のあり方』 = **セクシュアリティ**

▲ セクシュアリティ(性のあり方)を構成する要素



3年生全クラスで性の多様性について授業を行っています。  
一人一人が持っているセクシュアリティを構成する要素は4つあり、身体の性だけでなく心の性や好きになる性、表現する性などが組み合わせられて成り立っています。



▲ 3-1 カミングアウトしてくれた友人にどう声をかけるか、意見交換の様子

性別は男女の2つに分けることができないこと、立場の違う他者を尊重する大切さを学びました。  
セクシュアリティは一人一人違うので、自分が感じたままで大丈夫。自分を大切にできるといいですね。



▲ 多様な性を認める活動のシンボル(虹色フラッグ)

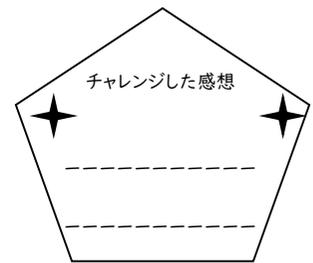
▲ 3-2 授業の様子

## 保健室より🌸秋休みチャレンジ🌸

( )年( )組 氏名( )

秋休みの期間、身体に優しい生活にチャレンジしてみましょう。自分でコースを選んで、達成状況を記録しましょう。記入後はきりとり線で切って、保健室に提出しに来て下さい。ちょっとした参加賞があります。

- コース①難易度★画面との距離を20cm保つ
- コース②難易度★★22時までに寝る
- コース③難易度★★★スマホを1日2時間程度に調節する
- コース④難易度★★★★1日スマホを使わずに自分の時間を楽しむ



	10/7(土)	10/8(日)	10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)
選んだコース					
達成度	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△

◎:よくできた ○:すこしできた △:あまりできなかった