

ヘルスケア出口



令和8年3月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵

性のこと 正しく学び 考えよう

2月は、全学年で担任と養護教諭が性に関する指導を行いました。1年生の題材名は『性の多様性』、2年生の題材名は『大切な心と体を守るために(デートDV)』、3年生の題材名は『パートナーとのよりよい関係』でした。

1年生「LGBTQって何？」



1年生「仲の良い友達から実は同性が好きだと打ち明けられたら、あなたはどうしますか？」



2年生「この事例は、デートDVだと思いますか？」



2年生「パートナーに嫌われたくなくて、嫌なことを嫌だと言えない……。お互いどうすれば良かったのでしょうか？」



3年生「好きな人から、今週末、親が旅行に行っていないから、うちに遊びに来ない？と言われてたらどうしますか？」

1年生は性のあり方は多様であり、体の性、心の性、表現する性、好きになる性は人それぞれ異なっていることについて理解を深めました。2年生はデートDVについて学び、お互いを大切にする関係づくりについて考えました。3年生は性感染症や人工妊娠中絶の現状を知り、その背景を考え、自分とパートナーを大切にするための正しい行動選択について考えました。

苦しい時 助け求めて SOS

2月のストレスマネジメント(全学年)のテーマは「SOSの出し方・受け止め方」でした。養護教諭と教務主任が本当に苦しい時は一人で悩みを抱え込まないこと、助けを求めることについて寸劇をしました。相談された側は批判せず、共感しながらよく話を聞き、解決が難しい場合は信頼できる大人と一緒に探ることが大切です。



正しく知ろう 酒・たばこ・薬物のこと



2月20日(金)5・6校時、3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。吉富薬局の薬剤師:吉富博樹様をお招きして、たばこ・酒・薬物について話をさせていただきました。薬の飲み方については、水なしで飲むと薬が食道や胃にくっついてしまうことや、お茶で飲むと真っ黒に色が変わる薬、ジュースで飲むと泡が発生する薬があることを、実験を交えながらわかりやすく説明していただきました。3年生は、なぜ薬を飲むときに水やぬるま湯で飲まないといけないのか、なぜ用法や用量を守らなければならないのかについて理解することができました。

大麻などの違法薬物については、様々な言葉で勧められることがあるかもしれません。謝った情報に惑わされず、絶対に手を出さないという強い意志をもつことが大切です。また、近年、市販の薬を大量に飲む若い人が多いことから、簡単に手に入るものも誤った情報に惑わされず、危険な飲み方をしないようにしましょう。

3年生の感想

- ◆1度でも薬物乱用をしてしまうと、自分の夢や今までの生活を失ってしまうので、優しい言葉に惑わされることなく、自分の体は自分で守っていきたいです。
- ◆大麻などの薬物は、所持するだけで犯罪になるという話を聞いて、驚きました。
- ◆吉富先生が、たばこは1度吸ったら辞めたくても辞められなくなると熱心に話されていて、説得力があり、話に釘付けになりました。
- ◆今後、苦しいことがたくさんあると思うけど、薬物には絶対に手を出さないという強い意志を持ち、自分の体を大切にしたいです。
- ◆薬物乱用という失敗をしてしまうと、夢を叶えるための力を無くしてしまうことを知ることができました。自分の夢を叶える力を薬物乱用という失敗で無くさないように、人から薬物を勧められても絶対に断って、自分の人生を棒に振らないようにしたいです。



何歩かな？ チーム対決 歩数増し増し



2月と3月は保健体育委員会が歩数増し増しチーム対決を行っています。1週間ごとにチームの平均歩数を出し、保健委員が給食時間に結果を発表しています。個人の部は50位までを教室に掲示しています。子どもの頃の運動習慣が大人になってからの健康に大きく影響を与えていると言われています。毎日、歩数計を携帯し、歩いたり走ったりして、積極的に体を動かして歩数を増やしましょう。

2/9(月)～2/15(日)

優勝…2年生チーム	平均歩数9150歩
2位…職員チーム	平均歩数8437歩
3位…3年生チーム	平均歩数8371歩
4位…1年生チーム	平均歩数8249歩

2/16(月)～2/22(日)

優勝…職員チーム	平均歩数8064歩
2位…3年生チーム	平均歩数8046歩
3位…2年生チーム	平均歩数7733歩
4位…1年生チーム	平均歩数7571歩