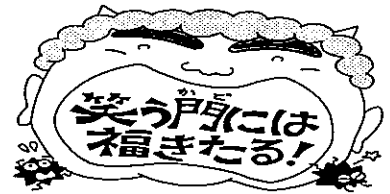


# ほけんだよ!

鶴城中学校  
保健室 No.16  
H30.2.2 (金)

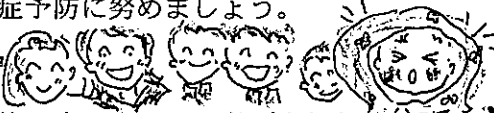


今年の冬は厳しい寒さで、まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりの1日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれます。わくわくと春の訪れを感じさせるネーミングですね。「春一番」の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分気をつけましょう。春はすぐそこです。

## インフルエンザ、まだまだ安心できません

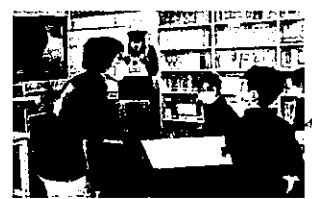
鶴城中学校ではこれまで、インフルエンザが流行することはほとんどなかったのですが、今年は学校閉鎖になるほど大流行して最終的には全体の48%の人が罹患してしまいました。学校の方は現在落ち着きましたが、まだ、山鹿市内を含め熊本県内でも大流行しています。学校で流行したのはインフルエンザB型でしたが、A型に罹患している人もいます。できるだけ人混みに行かないようにしたり、どうしても行かなければならないときはマスクをして、アルコール消毒や石けんによる手洗いをこまめにしましょう。山鹿市を含む県北ではインフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎も流行していますので、手洗だけでなく、うがい、換気、三度の食事（特に朝ごはん）をしっかり食べる、早寝など当たり前のことを確実にして感染症予防に努めましょう。

## 性教育の授業がありました



1年生は、性情報の「インターネットに接続できる情報機器の正しい使い方」について学びました。  
2年生は、山鹿市民医療センターの助産師 杉本登美代先生に「一人一人がたからもの」という題で講話をしていただきました。思春期の話では「正しい知識が自分や友達を守る」ということを、また3億分の1の確率で命が始まり、母体内で育っていく赤ちゃんの様子や出産時自分で体を回転させて生まれてくる赤ちゃんの様子も学びました。その後、妊婦体験教材を使って布団を敷いたり靴下をはいたりしました。先生方に赤ちゃんになって泣いてもらい、どうして泣いているのかを当てるクイズもあり、楽しく学習できました。「つらいこと大変なことがあり、いろいろな家族の形もあるけれど、自分を思っていてくれる人の存在、愛されていること、支えられていることを思い出してほしい。今ここにいることが愛された証です。」という言葉を実際に受け止めていました。自分たちが生まれ成長していく過程で、家族やたくさんの身近な方々から見守られ、たくさんの愛情を受けて育まれてきたことを改めて知る機会となったようです。感想の一部を紹介します。

- ・一番心に残った言葉は、「みんな1人1人が大切な宝物、自分を大切に、友達を大切に、命を大切にすること。」それ以上に親が喜ぶことはないんだなあと感じました。たまに怒られたりするとき、イライラしたりつい反抗的になってしまいます。でも今日の話聞いて、そうやって怒ったりする時は、私のことを大切に思ってくれているんだと、これからは感じたいです。
- ・僕は今まで親に反抗したことがたくさんあります。だから、今日から僕を産んでくれた親に感謝をして、1日1日を大切に過ごしたいと思います。
- ・初めて妊婦体験をして、思った以上に重くてびっくりしました。こんな重い中、お母さん達は一日中過ごすと考えたら、すごいなあと思いました。そして子どもが生まれたときのお母さんの気持ちとお父さんの気持ち、いろいろな人の気持ちを改めて考えました。
- ・私はお話の中で「家族は迷惑の掛け合いっこ」なんだということを知り、そうなのかもしれないと思いました。今までは、親や家族に迷惑をかけてはいけないと思っていましたが、お話を聞いて改めて、本当に悪いこと以外の迷惑はかけていいんだなと思いました。



## 受験生のみなさん! もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに負けないで!!

**睡眠時間は** ☆  
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に動き出すのは起床後3時間くらい... 試験が9時からだとすると...?

☆  
らびびー!

不調のときは  
あせらお休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...