

ほけんだより 3月号

H30.3.5 第三中学校 保健室 畠山

まだまだ予防！休み明け注意！

3学期はインフルエンザが大流行した三中でしたが、2月にかぜ・インフルエンザ予防徹底週間を行い、3月になってインフルエンザはすっかり落ち着きました。保健委員の呼びかけに協力してくださった皆さんありがとうございました。しかし、休み明けの月曜日にインフルエンザと連絡が入ることが多く、まだまだインフルエンザ予防を続けましょう。



健康教育

薬物乱用防止教育 2月7日、2年生は薬剤師さんから「飲酒・シンナー等有機溶剤・禁止薬物（覚醒剤等）の摂取の危険性について」のお話を聞きました。2年生は薬剤師さんのお話からたくさんの事を学んでくれました。

薬物乱用と聞いてもあまりピンとこなかったけれど今回のお話を聞いて、少し理解できたと思います。芸能人で薬物に手を染めてしまった人のひどい言われようを耳にしましたが、家族まで失ってしまったとは驚きです。私も自分の人生全てを失うのは嫌なので薬物に手を染めないようにしたいです。

そのために楽しいことをたくさんして、自分の人生がもっともっと薬物より価値のあるものであるようにしたいと思います。「薬物は絶対ダメ！」という意識をもっていたいです。

<今年度1・2年生の授業を担当して下さった薬剤師さん>

戸島喜幸先生(常田薬局)

林秀樹先生(はやし薬局)

若林孝生先生(コウスケヤ薬局)

大津賀博之先生(大津賀薬局)

小田切博先生(そめや薬局)

授業に来て下さった薬剤師さんは、普段は薬局でお仕事をしています。みなさんが知っている薬局もありますか？お忙しい中、三中生のために来てくださいました。

ありがとうございました！

3学期身体測定時の健康教育・性教育

3学期の身体測定時、1年生「思春期の心の変化～脳は育つ～」2年生「新しい生命の誕生（妊婦体験）」3年生「お酒ってどんなもの？」のお話をしました。短時間でしたがお話を聞いて、しっかり考えてくれてくれた人が多くうれしかったです。感想を紹介します。

<1年生>思春期の心の変化～脳は育つ～

思春期の体の変化については、小学校4年生の保健と中学1年生の保健の授業で学びますが、中学では思春期の心の変化も学びました。体の変化と同じように心にも変化が起こってきましたね。そしてそれはホルモンの影響もあり自然なことです。しかし、心の変化によって起こる欲求や不安定な感情をコントロールできる脳（新しい脳）が人間にはあります。中学生は今まさにこの脳を育てている時です。どうすれば脳が育つのかを勉強しました。（記憶・思考・創造・決断）しっかりと脳を育てて、すてきな大人へと成長していきましょう！自分の言動で、人を不快にさせたり、人を傷つけたりしていませんか？みんなが安心して過ごせるクラス、三中にしていきたいです！

悩みがあることも成長過程の1つと知り前向きに考えていこうと思いました。自分の考えは人と違い個人差もあるので、自分の考えだけで行動したりせず、周りや相手の気持ちも考えて行動できるようにしていきたいです。（1年生）



裏面へ→

<2年生>新しい生命の誕生（妊婦体験）

実際に体験して動きはとても不自由で座るのもままならないほどでした。寝るのは上向きで寝るのではなく横向きで寝る。とても疲れると思います。今回の体験をして母には感謝の気持ちでいっぱいです。（2年生 妊婦体験をした生徒）

この話を聞いてお母さんの顔がうかびました。今まで口ごたえとかいろいろしてきちゃったけど、もっとお手伝いとかをしてあげたいなと思いました。（2年生）

世界に自分は一人しかいないので、自分や友達のことをもっと大切にしたいと思いました。（2年生）

<3年生>お酒ってどんなもの？

アルコールは脳や肝臓に影響があり、依存症もあるということが分かった。パッチテストをやってみて自分の体質に合う飲み方をしていきたい。（3年生）

健康教育で学んだことは教科の学習とは違い、テストや入試に役立つ知識ではないかもしれませんが、心も体も健康に過ごしていくために大切な生きていく力になっていくと思います。この1年で「心と体の主人公になろう！」達成できましたか？

性教育 「ふれあい」(3年生 性教育)の授業

3年生は性教育最後のまとめとなる「ふれあい」の授業を行っています。「ふれあい」について学びながら、自分はどんなふれあいを求めているのか？どう生きていくのか？について考えました。人の一生の中で「ふれあい」の形や対象は変わっていきます。「ふれあう」ことで、人は安心感や信頼感を得ることができます。みなさんもお家の方や、今まで出会った人との「ふれあい」の中で、人として大切なことを学んできました。アンケートや学習カードの結果から、「ふれあい」についての感じ方は人それぞれであることにビックリしていましたね。（けっこう盛り上がりしました！）授業の最後には、すてきな関係ってどんな関係なのか？考えてもらいました。その子らしい感想、とってもかわいい感想もあり、感想を読んでいて心が温かくなりました。



Q: すてきな関係ってどんな関係だとあなたは思いますか？

（すてきな感想が多いので一部紹介させていただきます）

不安な時に近くにいてくれたら安心する。



楽しいときは一緒に笑い、悲しいときは一緒に悲しみ、共に協力していける関係。

気をつかわずに何でも言えて、嫌なことは嫌だと言える関係。お互いを信頼し、お互いを高めあうことができる関係。

その人と一緒にいると安心感が抱けて幸せな気持ちになれるような関係。

一人ひとりがこんな気持ちで過ごしていれば、みんなが幸せになれるような気がしませんか？みんなが優しい気持ちになれると思いませんか？3年生の感想は本当にすてきでした。そんな3年生ももうすぐ卒業です。

<お家の方へ>性教育について

ほけんだよりを通して、今回は性教育の様子もお伝えしました。3年生は「すてきな関係ってどんな関係？」という問いに対して、一生懸命考えてくれる姿がほほえましかったです。義務教育が終了し、それぞれの道に進んでいく生徒たち。いつまでも私たち大人が守ってあげることはできません。子ども達が自分の性・人生を大切により豊かに生きていくためのお手伝いできればと思い性教育を行いました。大切な人とすてきな関係を築き幸せになってほしいと願いお話をさせていただきました。

