

ほけんだより 9月号 H30.9.26 第三中学校 保健室 島山

大星祭が終わりました

「無限大～From Today to the Future～」のもと行われた大星祭が終わりました。様々な場面で活躍するステキな姿を見せていただき、みなさんの無限の可能性を感じることができました。この経験を自信にし未来に向かって進んでいってください。

保健委員会もステージ発表をさせていただきました。メディア依存のお話は参考になりましたか？また、東海大学の学生さんからのメッセージはいかがでしたか？
11月の健康教育が楽しみです！



10月の予定

10月4日(木)

性被害防止教育 1年生

10月17日(水)

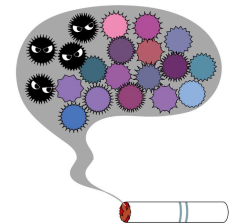
命の学習 2年生

健康教育・性教育

2学期の身体測定の時間に健康教育(2・3年生)性教育(1年生)を行っています。(もう終わったクラスもありますが……)みなさんには、自分の心とからだのことをしっかり知ってほしいと思います。身体測定という自分のからだを見つめる機会に、自分の心とからだのことを少しずつ学んでいきましょう。三中の生徒が「自分の心とからだの主人公」になれることを願っています。

「君の肺は何色？」(3年生 健康教育)

薬剤師さんからもタバコのお話は聞いていますが、今回はタバコを吸ったとき体の中でどんなことが起こるのか、有害成分の1つタールの例で具体的にお話しします。お話の最後には、自分のこれまでの生活、育った環境を考えて、「自分の肺胞の色は何色か？」を考えてもらいます。お楽しみに！

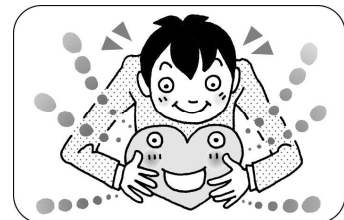


「まばたきの秘密」(2年生 健康教育)

スマホ、ゲーム、パソコンなどメディア機器の利用が増え、今の子ども達に「ドライアイ」という病気が増えています。ドライアイはなぜ起こるのか？まばたきの秘密を知ることによってその謎が解けます。自分の目のためにどんな生活をすれば良いのか考えてみましょう。

「思春期の心の変化～脳は育つ～」(1年生 性教育)

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、今回は思春期の心の変化を学びます。体の変化と同じように心にも変化が起こってきます。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。そして、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も勉強しましょう。(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！みなさんの前にはそのチャンスがたくさんあります。裏面へ続く



夏の疲れ出ていませんか？

2学期のスタート、毎年のことですが、保健室は休養する人であふれています。今年の夏は特に暑く体調を崩す人も多かったのではないのでしょうか？夏休み明けも暑いのかな？と思うと、涼しすぎる日もあったり。天候が悪い日も多く、片頭痛の人は頭痛に悩まされましたね。そんな中「**何となく具合悪い**」という人も多いです。「だるい」「気持ち悪い」でも熱はない。

原因もよくわからないけれど「**具合悪い**」のです。「**具合の悪い**」をそのままにせず、まずは「**原因**」を考え対処しましょう。その「**具合悪さ**」はどこからくるのか？病気が原因なら、治療や必要な休養をとりましょう。原因がはっきりしないときは……



規則正しい生活を意識してみましよう！（プラスの風車を回そうですね！）

生活のリズムが乱れ体調が良くない場合も考えられます。保健室で話を聞くと、「睡眠不足」の人が多いです。部活動や塾で忙しいという人もいますが、スマホ、ゲーム、動画を見ているという人も多く心配になります。大星祭での保健委員会の発表を参考にプラスの風車を回しましょう！



＜お家の方へ＞

夏休み明けの気温の変化と忙しさのためか、何となく具合の悪い生徒が増えています。話を聞いてみると、朝から不調である生徒も多いです。大人も子どもも忙しい毎日ですが、朝ご飯を一緒に食べながらお子さんの健康状態の観察をよろしくお願いします。お家の方を気遣い自分の具合悪いことを伝えられず登校している生徒もいます。「今日は食欲ないの？」と一言声をかけていただくだけで何か話をしてくれるかもしれません。



自分の性・人生を大切に、より豊かに生きていくための性教育

三中では毎年、1年生は「自己を見つめる（自分の心と体の変化について）」2年生は「生命を見つめる（生命誕生について）」3年生は「生き方を見つめる（人とのふれあいから生き方を考える）」をテーマに性教育をすすめています。1年生は2学期の身体測定と保健体育の授業、性被害防止教育。2年生は助産師さんによる「命の学習」と3学期の身体測定。3年生は保健体育の授業と各クラス1時間をいただき養護教諭からお話をさせていただきます。各学年の性教育の様子はほけんだよりでお伝えしていきます。心や体の変化については科学的に正しく学ぶことを通して自分達の体の変化を肯定的に捉えられるように。また2・3年生については自分の性・人生をどのように生きていきたいのか考える機会となるような内容です。子ども達の様子や発達段階に合わせて行っていく予定です。お家でも話題にいただけるとありがたいです。子どもたちが、自分の性・人生を大切に、より豊かに生きていくための力がつくことを願い行っていきたいと思います。

