

# ほけんだより 11月号

H30.11.12 第三中学校保健室 畠山

## 歯みがきチェック週間スタート!

目指せ! 給食後の歯みがき100%

11月26日(月)から30日(金)まで

今年2回目の歯みがきチェック週間になります。今回も歯みがきタイムに音楽を流します。音楽に合わせて全校みんなで、給食後の歯みがきに取り組みましょう。

歯みがきチェック週間で、実施率が**3回以上**100%だったクラスは賞状をお渡しします! それにはクラス全員の協力が必要です。ハードルは高いのですが、是非挑戦してくださいね。達成できるクラスはあるのでしょうか!



12月の予定

12月5日(水)

薬物乱用防止教育

1年生

## 元気アップ週間もありました! 10月29日から11月2日

週間中の様子を各クラスの保健委員さんに聞いたところ、どのクラスも「元気アップカード」で自分の生活をしっかり振り返ることができていたとのことでした。カードでチェックすると、自分はどこを改善すれば良いのかわかりますね。今年はメディア時間を意識して取り組んでもらっています。週間が終わっても、改善点を意識して生活できるといいですね。一部ですが感想を紹介します。



### <全体について>

- ・土日が生活習慣が悪くなると思った。
- ・「11時までに寝る」というのが難しい。時間を意識して工夫したい。
- ・はっきり言って、寝る時間は受験生としては変えることは難しい。
- ・あたりまえのことのチェックでしたが、実践するのはなかなか難しかったです。

### <メディア時間について>

- ・勉強時間と比べるとメディア時間の方が多かったので減らしたいです。
- ・基本1時間より多い日はなかったのですが、これからも続けていきたいです。
- ・平日はGOOD! 休日でも意識して少なくできるようにしたい。
- ・ほとんど0時間にできた。テレビを減らせたことが要因。

### <担任の先生より>

- ・メディア時間を減らし、学校で眠くならないといいですね。
- ・たった1つを変えるだけで、プラスに転じそうだね。
- ・やっぱり運動するのは難しいよねー。わかる。ちょっとずつやりましょう。

今年も**11月22日**には、**内田先生と東海大学の学生さん**が三中に来てくださり、**健康教育**が行われます。大星祭の時には学生さんからのメッセージビデオも届きましたね。今年はどうな内容か楽しみです! 裏面へ→

## 性教育

### 生命誕生 助産師さんのお話

10月17日、2年生は上田市産婦人科病院の川上清美助産師さんから「生命誕生」のお話をお聞きしました。助産師さんの仕事、出産の様子、赤ちゃんのすごさ、生命誕生のしくみ、そして最後に素敵な絵本の読み聞かせをしてくださいました。短い時間の中で、命に関わるたくさん大切なことを教えていただきました。

2年生の感想を読ませていただきました。自分が今ここに存在していることの奇跡、全ての人々の命の尊さ、またお家の方への感謝などがたくさん書かれていて、2年生のみなさんの心の成長を感じ、素敵な大人へと近づいていることを感じました。感想を紹介します。



あなたにとって  
たいせつなのは  
あなたが  
あなたで  
あること

僕は母から自分が生まれた時のことをたまに聞きます。自分の記憶としては残っていないし、母も普通に話しているので、今日のお話のような痛みであったり、陣痛のつらさまではよく分からないけれど、それだけ苦労したんだろうし、僕が生まれた後に妹と弟も生んで、ここまで育ててくれた母に感謝したいです。もし僕が父さんになる時が来たら、自分の子どもと、その母親を精一杯支えられる人になります。

きっと私のお母さんも大変な思いをして私を産んでくれたんだと思います。大変な思いをしてまで私を産んでくれたお母さんには感謝の気持ちでいっぱいです。私が今ここにいるのは何億分の1だということは、本当に奇跡です。だから、今あるこの命を大切にしたいと強く思いました。せっかくお母さんが大変な思いをして産んでくれたのだから、自ら命を絶ったりすることは絶対にしません。

自分はお母さんのお腹の中にいたときのことは全く覚えていないけれど、自分一人生まれるために、たくさんの人のおかげで今自分がいるのだと思うと、本当に感謝しなければいけないなと思いました。自分は、自分がイヤで、「生まれ変わりたい」と思っていたけれど、大切なのは「自分は自分であること」だと知りました。これからも自分の未来を輝かせるために、自分を大切にしたいです。そして、自分が将来子どもを生む時も、今回のことを少し思い出して、大切な命について考えていきたいです。

## <お家の方へ>

### インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザ予防として、インフルエンザワクチンの接種もおすすめします。主治医の先生と相談していただき接種を検討していただけたらと思います。特に、入試を迎える3年生は検討してみてください。



### 保護者懇談会の健康相談について

体や心の健康のことで相談のある方は、保護者懇談会の際に保健室で健康相談を行います。希望のある方は、事前に保健室畠山までご連絡ください。

やさしいがんの知識 2018 のリーフレットを2年生に配布します

がん予防に関する知識を広く一般の方に理解していただくために作られたリーフレットです。是非ご家族のみなさんでお読みいただき、話題にさせていただけたらと思います。