# ほけんだより12月号 H30.12.25 第三中学校　保健室　畠山

## ２学期は健康教育も充実していました

２学期は、たくさんの行事を通して充実した学校生活を送れた人が多かったのではないでしょうか。

健康教育を通して、心とからだの健康について考える機会も多かったですね。その都度、ほけんだよりで生徒の皆さんの感想などを紹介させていただきました。今回も素晴らしい感想を紹介させていただきます。学んだことを素直に受け止め、自分のこととして考えられる三中生ってステキだと思います！

「健康の記録」に２学期の結果を記録しました。お家の方と見ていただき、**3学期には忘れずに持ってきてください。**３学期のスタートにはみなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。良いお年を！！

**１月の保健行事**

**身体測定　1･2･3年生**

**各クラス学活などの時間に実施します**

身長・体重の測定をします。連絡があったら 半袖・ハーフパンツを忘れずに！

３年生「お酒ってどんなもの？」
２年生「新しい生命の誕生」
１年生「つき指って何？」
のお話をします。筆記用具を忘れずに！

## 健康教育

**内田先生・東海大学の学生さんによる健康教育　全校**

**本物の健康キング登場！**

大星祭でも東海大学の学生さんからのメッセージビデオを紹介しましたが、今年も学生さん達は、三中生のために楽しい活動を考えて来てくださいました。今年のテーマは「アダプテッド・スポーツ」でした。心身に障害を持つ人や、高齢者、子どもなどが参加、競技できるように、ルールや用具などを工夫したスポーツのことでしたね。

運動が苦手だけど楽しめた人、学生さんとの交流が超楽しかった人、楽しすぎてお腹が痛くなるくらい笑った人、３年生はこれで最後なので淋しくなってしまったり、３年間の思い出を振り返っている人など、感想を読んでいて楽しくなりました。一部ですが感想を紹介します。

**今回はとてもいい経験になりました。目が見えない人は「スポーツはできないんじゃないかな。」と思っていたけれど、今日の授業を通して「音」を上手く使って目の見えない人でも楽しくスポーツができることを知りました。こういうスポーツはもっと増えていってほしいと思いました。貴重な経験をさせていただきありがとうございました。（１年生）**

**教えていただいた「アダプテッド・スポーツ」あの小さなピンポン球１つでいろんな遊びやスポーツができ、障害のある人でも楽しむことができるということ。とてもすごいと思います。短い時間だったのですが、すごく楽しめたし「もっとやりたい！」と思いました。取り組んでいると自然と笑顔になれるし、このスポーツなら、様々な人と交流できそうです。このすばらしいスポーツはもっと世の中に広まるべきだと思います。（２年生）**

**アンケートは「男・女・他」（性別の欄）の「他」となっていて、LGBTQの方についての配慮もあり、今回学ぶことがすごく多く、とても勉強になりました。健康教育は体を動かすだけではないことを教えてくれてうれしいです。（２年生）**

**裏面へ→**

**今年で３回目、そして最後の健康教育でした。１年生の時はオドオドでしたが、２年生、今年は本当に楽しめました！ウエザイル、恋に合わせて踊ったり、今回はUSAにちなんでUEDをやりました。やっぱり音楽に合わせてやると楽しくて、これからもぜひ三中でやっていただきたいです！（３年生）**

**障害のあるなしにかかわらず、誰でも楽しめるスポーツというのは、とても良いなあと思います。とっても楽しかったし、友達とコミュニケーションとることのきっかけにもなって、すごく良かったです。もっと広まってほしいなと思いました。今日は本当にありがとうございました。ぜひ来年も後輩たちに授業をしに来てください。（３年生）**

「アダプテッド・スポーツ」を楽しむ体験から、大切なことを学び取れる三中生って本当にステキだな！と思いました。今回が最後となる３年生は後輩達のために、ぜひ続けてほしいというメッセージを書いてくれる人も多く、３年生の優しさを感じました。また、今年LGBT（Q）について学んだ２年生が、アンケートの配慮に気づける感性にも心が温かくなりました。

**薬剤師さんによる薬物乱用防止教育　１年生**

１２月５日、１年生は薬剤師さんから「たばこの害・飲酒の害について」のお話をお聞きしました。

**６年生の時「大人になってもタバコを吸ってはいけません」と言われました。けれど、外を歩いているとタバコが落ちていました。タバコを吸わないかぎり吸いがらは落ちないのに、どういう人が吸っているのだろうと思いました。それが今日わかりました。最近タバコの危険がわかり、昔の人は（危険を）知らなかったからです。**

**学校薬剤師の小田切博先生の授業**

**昔はタバコのCMが流れていたり、タバコを普通に多くの人が吸っていたと知って驚きました。いつか絶対にタバコを吸わなくなる日がくるといいです。**

小学校時代にも学習していますが、中学生になるとなぜいけないのか？の理由がしっかり理解できるので、絶対に吸いたくない！という感想が多かったです。タバコには依存性があるので、吸っている人がやめるのは大変です。はじめから「吸わない！」ですね。

## 歯みがきチェック週間の表彰

歯みがきチェック週間中、実施率が３回以上１００％だったクラスに賞状をお渡ししました。今回は４クラスが達成できました！１年４組・２年１組・２年３組・３年３組です。

賞状まであと一歩のクラスもあり、どのクラスも１学期より実施率が上がり、少しずつ意識が高まってきました。週間は終わりましたが、自分の大切な歯と歯肉を守るためにも、お互い声を掛け合って給食後の歯みがきは続けましょう。

## ＜お家の方へ＞

３学期に入ると、３年生は、いよいよ高校入試が始まりますが、かぜ・インフルエンザの流行と重なる季節です。子どもたちの持っている力が十分発揮できるよう、学校でも、心と体の健康管理に気を配っていきたいと思います。また、予防接種を予定されている場合はできるだけ早くワクチン接種をお願いします。

３学期も子どもたちが健康に学校生活を送れますようご協力をよろしくお願いします。良いお年を！