

# ほけんだよい 12月

平成27年12月1日発行  
南知多町立内海中学校  
保健室

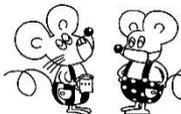


養護教諭 相川遥奈

2015年も残りあとわずかとなりました。この1年間、みんなの心と体は健康だったでしょうか。ケガをした人、体調を崩した人、健康に過ごせた人、それぞれが振り返りをする事で、次の1年をより健康に過ごすためのヒントが見えてくるはずです。  
これから寒さも本格的になる時期です。体調管理に気をつけて、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。



## 寒さに負けない身体づくりをしよう!



### クイズで覚えよう! 冬の感染症予防

かぜ・インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、普段からの予防が欠かせません。手洗い、うがい、換気、マスク…みなさん正しくできていますか?今回は、正しい予防法がしっかり頭に入っているか、クイズで確認してみましょう。

- (1) 手を洗うときには、洗い残しに注意する他、①\_\_\_\_\_を使うこと、水を②\_\_\_\_\_洗うこと、洗った後に水気を③\_\_\_\_\_こともポイントです。
- (2) かぜ・インフルエンザの感染を広げないためには、④\_\_\_\_\_を着用しましょう。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた⑤\_\_\_\_\_をとめることができます。
- (3) 閉め切った部屋の⑥\_\_\_\_\_はどんどん汚れていき、感染症の原因にもなります。1時間毎に10分ぐらい、窓やドアを開けて⑦\_\_\_\_\_をしてください。
- (4) 病気を予防し、早く治すために必要な私たちの体の⑧\_\_\_\_\_。十分な⑨\_\_\_\_\_と⑩\_\_\_\_\_、適度な⑪\_\_\_\_\_が大切になります。



### 〈キーワード〉

石けん 栄養 お湯 流して 保つ マスク 換気 掃除 かぜ薬 蒸気 空気  
集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 拭き取る かぜ 勉強 抵抗力 飛沫

【答え】  
①石けん ②流して ③拭き取る ④マスク ⑤飛沫 ⑥空気 ⑦換気 ⑧抵抗力 ⑨睡眠 ⑩栄養 ⑪運動



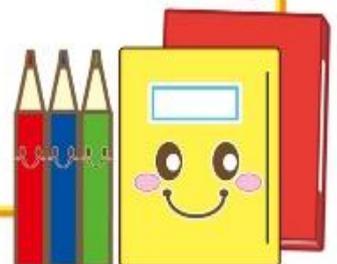
正解率

/ 11

### 保護者の方へ

食物アレルギー等で「学校での配慮や管理が必要」な生徒につきまして、「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」の提出をお願いいたします。該当される方に、必要書類をお渡しますので、申し出てください。  
ご不明な点等ございましたら、養護教諭までご連絡ください。

(学校 62-0204)



# 第2回学校保健委員会を実施しました！！

咲江レディースクリニックより丹羽咲江先生を講師にお招きし、「思春期の心とからだ」をテーマに講演をしていただきました。正しい知識を身に付けることはもちろん、身近な「性」の問題と向き合う良い機会となりました。講演後の感想では、それぞれがいろいろなことを感じ、考えてくれたとが伝わってきて、とても嬉しく思いました。その気持ちをこれからも大切にしていってほしいと思います。



## 〈学校保健委員会振り返りQ&A〉

- Q 身長を伸ばすためには、どうしたらいい？  
A よく寝て、よく食べて、よく出すことが大切です。



スマホやパソコンは、寝る1時間半前までにやめるとぐっすり眠れます。



- Q デートDVの種類は？  
A デートDVは、身体への暴力だけではなく、友達との遊びを制限したり、メールやLINEを返さないとキレるなどの「束縛の暴力」、無視をしたり、ひどい言葉で傷つけるなどの「心の暴力」、その他「性的暴力」「お金の暴力」などがあります。

- Q 恋愛のオキテ7ヶ条は？  
A ①束縛しない  
②嫉妬の権利はない  
③全てを知る権利はない  
④別れに同意はもらわない  
⑤異性の友人はOK  
⑥相手の自由を奪わない  
⑦愛する人は自分のものではない



- Q 友達がデートDVを…どうする？  
A 「暴力はダメ」とはっきり伝えましょう。また、自分たちで解決できないような時は、信頼できる大人に相談しましょう。

- Q 性について、困ったことや悩むことがあったらどうする？  
A 家族や友達、学校の先生、みなさんの周りには、相談できる場所はたくさんあります。18歳までは、児童相談所（189）に相談することも可能です。また、保健室では、いつでもみなさんの悩みや相談を受け付けます。決して一人で抱え込まず、一緒に考え、解決していきましょう。

相手を尊重することが、本当の「愛」です。



## 【咲江先生の講演を聞いて…】

\*学校保健委員会後のみなさんの感想をカテゴリー化してまとめました。

### 〈「性 = 生きること」についての理解〉

- ①性に対する肯定的意見
- 性についてあまり興味がなかったけれど、しっかり考えなければいけないことだと強く思った。
  - 性は、嫌な話だと思っていたけれど、命との関わりもあって、とても大切なことだと思った。
  - 考えなければならぬことがたくさんあることを知った。
- ②将来に役立つこと
- 今回学んだことは、将来関わってくることはかりなので、とてもためになった。これから活かしていきたい。
  - 性に関する知識を大人になっても忘れずにいたい。

### 〈性に関する知識への理解〉

- ①正しい知識について
- 初めて知ったことがたくさんあり、とても勉強になった。
  - いつもは恥ずかしくて聞けないようなことが聞けてよかった。
  - 性について知っていると思っていたけれど、本当は知らないことが多かった。
- ②誤った知識について
- インターネットを使って情報を得ることが多いけれど、あまり信用できないことが分かった。
  - 今まで知っていると思っていたことも、違うことの方が多かった。とても自分のためになった。

### 〈恋愛についての理解〉

- ①恋愛に対する理解
- これから大人になるにつれ、恋人ができたりしたら、学んだことを思い出して付き合っていきたい。
  - 今は好きな人がいないけれど、将来好きな人ができたら、その人を大切にしていけるように頑張りたい。
- ②デートDVに対する理解
- デートDVが、体への暴力だけでなく、言葉や束縛なども含まれることを初めて知った。
  - デートDVという言葉は初めて聞いた。普通に付き合っているとありそうなことがたくさんあり、覚えておくことが大切だと思った。

### 〈心と身体についての理解〉

- ①身体についての理解
- 身長を伸ばすためにしっかり寝たいと思った。
  - パソコンや携帯は、寝る1時間半前にはやめようと思った。
  - むやみにダイエットをしないことがよく分かった。
  - 子どもを産するのに適した年齢があることを初めて知った。
- ②心についての理解
- 人の気持ちを考えられる人になりたいと思った。
  - 「デブ」や「うざい」などの言葉は相手を傷つけたりするので、絶対に言わないようにしようと思った。
  - 人を傷つけることを言ったり、嫌がらせを見たら、止められるようにしたいと思った。
- ③異性に対する理解
- 男子と女子で考え方が違うことが分かった。
  - 異性への態度や言葉で反省することがあった。
  - 恋愛の話は男子に言いふらされて嫌な思いをしたことがあるので、この学校保健委員会で分かってもらえたらいいなと思った。
- ④セクシャルマイノリティへの理解
- ゲイの人のこともちゃんと考えたいと思った。

### 〈性に関する問題解決法〉

- 咲江先生に相談したいと思った。
- 性のことなど、困ったことや悩むことがあったら、保健の先生に相談したい。
- 18歳までに嫌なことや困ったことがあったら「189」に相談したい。
- 困ったことがあったら、友達に相談したい。
- 正しい知識を身に付けて、もし友達が困っていたら相談に乗ってあげたい。

