

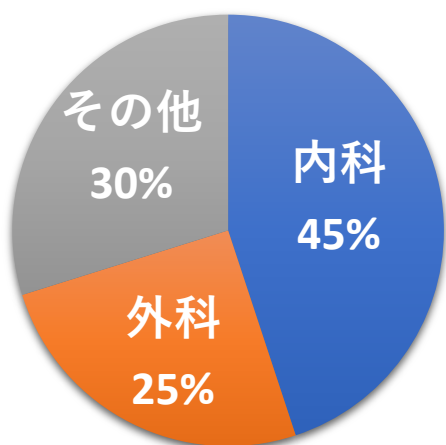


～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和6年3月14日発行
綾中学校 保健室

もうすぐ今年度も終わりを迎えます。この1年間、心も身体も健康に過ごすことができましたか？

保健室には、のべ1,371名の利用がありました。(1日平均9名程の利用。)



保健室の利用目的で最も多かったのは、「内科」的理由で45%でした。30%は、相談等の「その他」でした。

内科的理由で最も多かったのは「頭痛」です。次いで、「気分不良」「のどの痛み」「腹痛」「咳」の順で症状の訴えが多かったです。

2年生と保健「がんの予防」を学習しました！



がんにならないために
できることは
何だろう

あなたの大切な人が
がんにならないための
メッセージを考えよう

2月27日(火)と3月1日(金)に2年生の保健体育科「保健」で「がん」について学習しました。

日本人の2人に1人がかかると言われる「がん」ですが、そのしくみや原因を学び、がんにならないためにできることを考えました。禁煙や節酒、バランスの良い食事、運動習慣、適正体重の維持等の望ましい生活習慣をすることに加え、がん検診を受けて早期発見・早期治療を行うことも大事だと学びました。

最後に大切な人へ、がんにならないためのメッセージ(手紙)を書きました。がんの予防について学んだことを実践し、さらに周りの人にも伝えて欲しいと願います

3年生に卒業前の保健教育

3月8日(金)、3年生に保健教育を行いました。

内容は「これからの交際」です。DV(ドメスティックバイオレンス)の種類や特徴などを学んだ上で、自分も相手も大事にできる関係を築くためには何が大切かを考えました。

綾中学校を卒業する3年生は、これからも「自分らしさ」を大切に、自分の気持ちを大切に、相手の気持ちも尊重する人間関係を築いてほしいと願っています。保健室からは「成長の記録」をプレゼントしました。

～授業の感想より～

- ・DVは絶対にダメ!
- ・ドラマなどでも出てきて怖いなと思っていたけど、話を聞くともっと怖くなりました。被害者にも加害者にもなりたくないと思いました。
- ・お互いに話し合うことが大切だと思った。
- ・これからは人としっかり向き合って生きていきたいです。
- ・自分がされて嫌なことを相手にしないことが大切。
- ・最後に読んだ詩がとても印象的で、絶対にこんなことが起こってはいけないと本当に思った。
- ・DVは無制限ループだということを知ったので、私が誰かのループ脱出の鍵になれたらなと思います。



☆幸せなできごと☆

保健室にいと、練習している卒業式の歌声が聴こえてきます。卒業を迎える3年生のきれいな歌声に聴き入りながら、3年前に入学してきた頃のことを思い出しています。

3年間で多くの仲間とたくさんの時間を過ごし、綾中学校を巣立ちますね。

これからもあなたらしく生きてください。
みんなのがんばりを応援しています!



卒業おめでとうございます。



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。