

いきいき
ウキウキ
すきすき

まさき



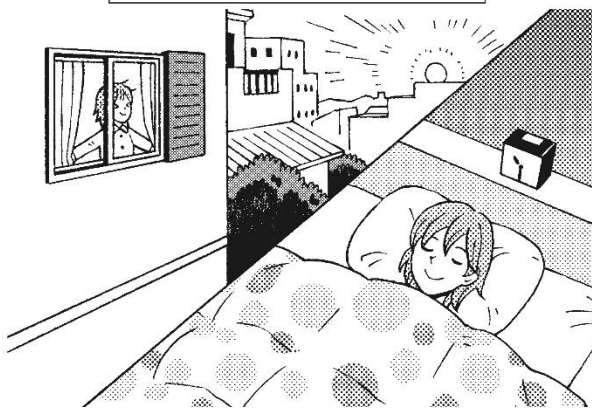
令和5年12月
えびの市立真幸中学校
保健室

冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。季節の行事や地域の行事を楽しみながら、家族で元気で楽しい時間を過ごしましょう。

みなさん、今年も感染症予防をがんばりました。冬休みもこまめに手あらいや消毒をして、感染予防に努めてください。

***** 冬休みも健康で安全に過ごすために *****

生活リズムを崩さない



クリスマスにお正月、楽しい行事がたくさんありますが、体の健康を守るために、毎日早寝早起きを心がけましょう。

アルコールやタバコなどの
危険な誘いは断る



成長期の心身に害を与える飲酒や喫煙は、法律によって禁止されています。お酒やタバコを勧められても、断りましょう。

© 少年写真新聞社 2023

◇ 健康に過ごせますように・・・ ◇

12月22日 「冬至」

この日は1年のうちで昼の時間が1番短い日です。冬至には、冬の寒さをのりきるために、ゆず湯につかったり、かぼちゃを食べたりする習慣があります。



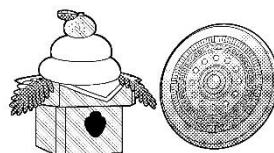
12月31日 「大晦日」

「1年の厄災や苦勞を切り捨てて翌年に持ち越さない」、「そばのように細く長く生きれるように。」「そばのように家族の縁も細く長く続くように」などの願いを込めて、年越しそばを楽しみます。



1月1日 「元旦」

昔、丸い形の鏡は、とても神聖なものでした。そのため、お正月には、丸い鏡に見立てて神様にお供えし、健康を祈ります。



性について考えよう



今週は、全学年の学級活動で性に関する授業を行いました。

１・２年生は、みやざき被害者支援センターの方に来校していただき、性暴力や性暴力被害にあわれた方の話、さぼーとねっと宮崎の支援内容について詳しくお話していただきました。

３年生は、「男女のかかわり」について、恋や愛の違いや今後の生き方、交際についてグループで話し合い、考えました。



<授業後の感想より>

- ・実際にSNSをやっていると、知らない人だけでなく知っている人からも「写真送って」とくるので、自分を大事に、自分の身をしっかりと守れるようにしたいです。
- ・男女が関わる時、軽い気持ちで接すると大変なことになることが分かったので、ちゃんと考えて行動したいです。
- ・女性だけでなく、男性も性犯罪に巻き込まれることがあることを初めて知り、びっくりしました。警察でなくても、安心な相談窓口があることを知りました。
- ・性犯罪に巻き込まれる可能性は0ではないということが分かりました。
- ・１人で抱え込んで困っている人がたくさんいることが分かりました。



知らない人に写真を送ったらいけないことがわかったので、気をつけたいです。

・今まで性暴力は、知らない人から被害に遭うことが多いと思っていたけど、身近な知っている人から被害に遭うことが多いことに驚きました。

・性暴力が相手の同意をもらっていない性行為であること、グルーミングという相手に時間をかけて信頼させる方法があることを知りました。性暴力を受けた人が相談できる施設があることは、とてもたよりになると思いました。



・性暴力に遭った人が、警察に相談できる人が少ないことが分かりました。SNSを使用するとき、気をつけたいと思いました。

・友だちが性暴力をされていることを知ったときは、助けてあげられるようにしたいと思いました。

性に関する授業は、性に関して適切な意思決定や行動選択、困ったときに信頼できる人や関係機関に相談できるようになることを目的としています。

３年生は、３月に２回目の性に関する授業を実施予定です。

