

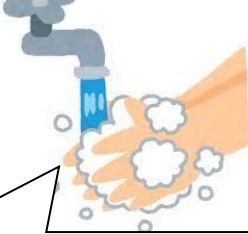


R2.2.15/No.11
延岡中学校保健室
保護者の方へ

「再確認を！新型コロナウイルス感染症の予防法」

1年前の保健便り（前任校で発行した物）を見返してみると、新型コロナウイルスについて書いていました。このウイルスとの戦いもう1年経つんですね。今一度、ひとりひとりができる予防法について確認していただきたいと思います。

てあらい



石けんをつけて30秒以上あらい、流水でしっかり洗い流す

マスク着用



マスクをすることで、飛沫が口や鼻に入らないだけでなく、手についた菌が口鼻につかない効果もあります。

アルコール消毒



コロナウイルスの菌の外の膜が脂質でできていることから、アルコール消毒は有効です。※手がぬれたまま消毒すると効果が下がります。

2月～3月は性に関する教育指導月間

思春期にさしかかり、子どもと性に関する会話などはなかなか難しいと思います。性については、学校が教えてくれるから…。と思う保護者の方もいるとは思いますが、学習指導要領では中学校までは原則、性的接触（性行為）について教えないとなっているのです。とはいえ、10年前の子どもたちと違い、スマホをたくみに使いこなす子供達が間違った知識を得ていないのか？不安な状況にあります。

様々な制約はありますが、高校生になった時に「知らなかった！」ですまされないような悲劇にあわないように、延中では、今の生徒達の社会状況に合った性に関する教育をしていきたいと考えています。

1年「思春期の体と心～成長とどうむきあうか～」

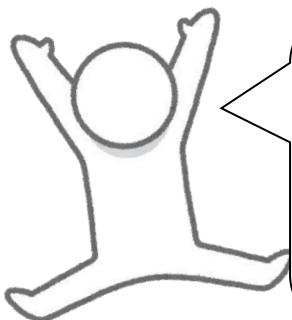
2年「思春期の心～性の問題行動～」

3年「高校デビュー（性感染症・SNS・デートDV）」「生命誕生」

思春期の時期に親ができる一番簡単な性教育を知っているでしょうか？それは、三度の食事をきちんと食べさせることで「あなたの事を愛しているよ」と態度で示すことです。心配してくれる人がいると思うだけで、性の逸脱行為をする人の割合が減るというデータもあります。あたりまえのことですが、この愛が子どもたちにとってもっとも大事なことになるのです。

保健室には保護者の方向けの性教育の本も多数あります。読みたい方は、保健室へいらしてください♪

ユニクロからマスクを寄贈いただきました♪



ユニクロのHPにて、寄贈の申し込みがあったので、応募したら、見事、全校生徒分のマスクが当選しました♪

新型コロナウイルスが猛威を振るうなか、ユニクロはみなさんの健康と安心を守っていきたくて考えています。

私たちからみなさんへ、エアリズムマスクをプレゼントします。厳しい寒さが続きますが、感染予防をしながら健康にお過ごしください！

みなさんが夢や目標に向かって、この冬も元気に勉強が続けられることを願っています。
UNIQLO

保健室の新名所になるか！？ 「キャラクターせいくらべ」



保健室の中で一番の人気は、私です！と言いたいところですが…。身長計が一番の人気となっています。中学生の関心事の一つが自分の身長（成長）なのでしょう。

保健室の入り口に様々なキャラクターの身長とせいくらべできる掲示物を作成しました。ぜひ、様々なキャラクターとくらべながら、自分の成長を喜んで欲しいなあと思います。

2月の掲示板：リフレーミングで短所を長所に♪



みなさんは、自分の気になるな、変えたいな、短所だなど思うところがありますか？実はそんな部分も見方を変えれば、長所になります。

例えば、「自分らしさがない」と思ってしまう短所は「みんなと協力できて、協調性がある」という長所に変えて考えてみる。

このように、短所を長所として変えて見る考え方をリフレーミングと言います。

ハートのカードを裏返すとリフレーミングされた言葉が書いています。ぜひ、見に来てください♪

まちがいさがし：7つあるよ



ホッとひといきついで 心もからだもポカポカに

