

# ほけんだより



ほけんだより No.9

令和7年12月23日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。

今週から冬休みに入ります。忙しい2学期だったと思いますが、みなさんそれぞれの場所で本当によくがんばりました！冬休みは感染症にも気を付けながら、ぜひフレッシュしてください。3年生は、受験勉強のラストスパートです。自分の健康のことが後回しになっていませんか？自分の健康も気にかけて、目標に向かって走り抜けましょう！3学期始業の日、みなさんが元気よく登校するのを楽しみにしています。

## 冬休みのすごしかた

ふ ゆ や す み

合言葉に、  
元気に過ごそう！



ふ

増えすぎてない！？  
食べすぎ飲みすぎに気を付けて！

ゆ

油断してない！？  
手洗い・うがい・換気・加湿・マスク 感染予防

や

やりすぎてない！？  
スマホ・ゲームは時間を決めて！

す

睡眠とれてる！？  
リズムくずさず 早寝早起き！

み

みんな笑顔で  
MerryXmas 🎄 良いお年を！



クリスマスにお正月、友だちや親戚で集まって…と、楽しみにしている人も多いでしょう。そんな時、甘い誘惑があるかもしれません。みなさんには正しい判断と強い意志をもって冬休みを過ごしてほしいです。

気をつけよう

お酒やタバコは  
法律違反！



SNSの出会い＆  
書き込みに注意！

気をつけよう



# 性に関する教育週間がありました

2学期の性に関する教育週間にあわせて、各学級で性に関する授業や講話を実施しました。

## 【中1】思春期の不安や悩みの解消

12月12日（金）5校時

実施者：学級担任



思春期の心の変化について知り、不安や悩みへの対処法をブレインストーミングの手法で考えました。

### 【生徒の感想】※一部抜粋

- 不安や悩みがあるときは、友達や信頼できる人に相談しようと思った。
- 思春期は誰にでもくることがわかった。
- 親に反抗してしまうのはみんなと聞いて安心した。
- イラっとしたときに人に当たってしまうことが多かったので、これからは今日の対処法を思い出して人に当たらないようにしたい。

**ストレスの対処法は、法律で禁止されていることや人や物を傷つけてしまうこと以外で見つけるといいですね！**



## 【中2】デートDV防止講座

12月4日（木）5校時

講師：NPO法人 ハートスペースM



中学生でも起こりえるデートDV（身体的暴力、精神的暴力、性的暴力、経済的暴力、社会的暴力）から、自分らしさや対等な関係をつくることの大切さを学びました。

### 【生徒の感想】※一部抜粋

- デートDVは身体的な暴力だけだと思っていたけれど、他にも精神的、経済的、行動の束縛、性的暴力など、いろいろな種類があることがわかった。
- デートDVが自分たちにもありえることと思いゾッとした。
- よりよい人間関係をつくるためには、暴力を認めない、自分や相手のことを大切にすることを守るとよいと聞いて、これは恋人だけでなく、生活にも生かせると思った。尊重しあい、NOと言いつける関係をつくれたらいいなと思った。
- 相談されたときは相手に寄り添ってあげたい。
- 匿名で相談できるところがあるのを初めて知った



## 【中3】性感染症

12月18日（木）5校時

実施者：学級担任、養護教諭



近年、若い年代で急増している性感染症の特徴やリスクについて知り、自分にできる予防法を考えました。

### 【生徒の感想】※一部抜粋

- 性感染症の知識を身につけることが必要。
- 性感染症は、宮崎県でも若い世代に多くなってきているので他人事ではない。
- 性行為をすることは悪いことではないが、感染症や妊娠のリスクなど、ちゃんと知識をもってからすることが大切だと思った。責任がうやむやになってはいけない。
- 感染しているのは見た目ではわからない、感染者も気づいていない、対策が難しいなと思った。
- 家族とも共有したい。
- 今日知った対策以外にも自分でも調べてみたいと思った。

どの内容もこれから生きていく中学生にとって大事なことです。

ぜひ家族でも話し合ってみてください！

