

ほけんだより 12月

No.8 令和6年12月19日発行 北方学園中学校保健室



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



12月になりようやく冬らしい寒さがやってきました。学校でも「寒い！寒い！」という声が飛びかい、背中を丸めて歩いている人をよく見かけるようになりました。寒い季節を健康に過ごすためには、早寝・早起き・きちんと食事をとる・体を動かすなど規則正しい生活習慣を意識することが大切です。

感染症予防の3原則

感染経路の遮断



患者の隔離

感染源の除去



抵抗力を高める



延岡市内の小中学校でもインフルエンザの流行がみられ、学級閉鎖や学年閉鎖をしている学校もあるようです。

【12月18日の延岡市小中学校感染状況】

○インフルエンザ 113名

○マイコプラズマ感染症 14名

○新型コロナウイルス感染症 13名

○その他（溶連菌、感染性胃腸炎、りんご病など）6名

☆学級閉鎖3 ☆学年閉鎖1

保護者の方へ

学校保健委員会講演会がありました

12月14日（土）学校保健委員会講演会を開催しました。講師に高千穂町教育長の戸敷二郎先生をお迎えして、睡眠をはじめとした生活習慣に関するお話「たかが生活リズム、されど生活リズム～睡眠を中心とした生活リズムを考えよう～」をしていただきました。保護者、学校運営協議会委員あわせて約40名の参加がありました。たくさんのご参加ありがとうございました。

終了後に説明したとおり、参加された方々は、学校保健委員会へのご意見や講演会の感想などを二次元コードより回答をお願いします。



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】多様な性について考えよう

11月27日（水）5校時

実施者：学級担任



性を理解するための4つの視点（からだの性、こころの性、好きになる性、表現する性）をおさえ、LGBTQ+やSOGIといった考え方を知り、性の多様性について学びました。

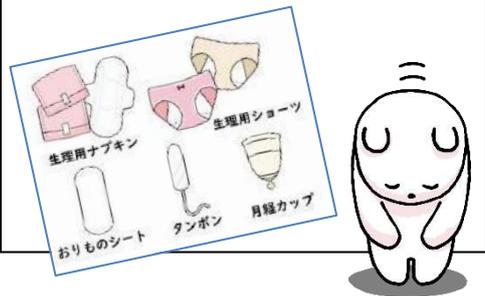


【中2】男女のかかわり（月経教育）

12月16日（月）5校時

実施者：養護教諭

※写真を撮り忘れていました…



月経を通して、みんなが性別に関係なく快適に生活するためにお互いに何ができるか考えました。男子生徒も実際に生理用品に触れてみました。

【生徒の考え】※一部抜粋

- 月経の痛みに耐えている女子を気遣い、代わりに作業を行うなどできることをしようと思った。
- 生理の時は察してあげたい。 ○ 察してほしい。
- 女子は恥ずかしくても相手にちゃんと言葉で伝えることが大事だなと思った。
- 男子に月経について教える。
- 一人暮らしをしたら家のトイレに必ずサニタリーボックスを置く。
- 生理がいつきたか記録しておく。

【中3】デートDV防止講座

11月27日（水）3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、自分らしさを大切にすることを学びました。

【生徒の感想】※一部抜粋

- 交際する際は、相手の気持ちを尊重すること、自分の思い込みを相手に押しつけないことが大切。
- 今まで束縛は愛されているからされることだと思っていたけど、それは支配で暴力だということがわかった。
- 「デートDVをされたかも…」と電話で相談できることを初めて知った。もし相談を受けたら、しっかりと受け止め相談にのってあげたい。
- よりよい人間関係をつくるためには、自分らしさを大切にすることや自分がされたら嫌なことをせず相手の立場になって考えることが大切だと思った。

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！

