ほけんだより11月

２０２２年１１月２日

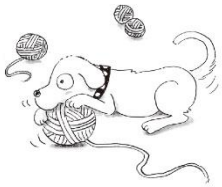
小川南中学校
保健室発行

朝晩の冷え込みや時折吹く風の冷たさに，本格的な冬の気配を感じるようになりました。季節の変わり目で，体調を崩しやすい時期でもあります。いろいろな病気から身を守るためには体力を落とさないことが一番大事です。規則正しい生活をし，からだを冷やさないように気をつけましょう。

11月の保健安全目標

- かぜの予防に努めよう
- 火災予防に努めよう

11月の保健行事



★色覚検査（１年生）

希望制で実施します。朝の時間を使って実施します。

★がん教育講演会（全学年）

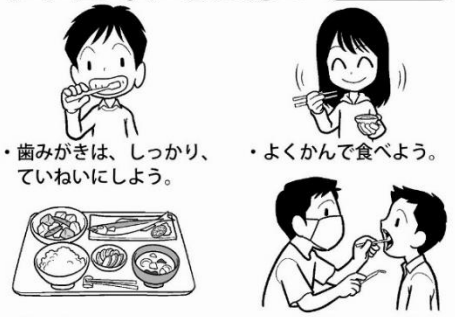
１１月８日（火）に全学年で実施します。講師は，土浦協同病院　産婦人科医　市川　麻似子先生です。保護者の方もぜひご参加ください。

かぜ・インフルエンザの予防

コロナ禍でみなさんの感染症予防の意識は高まっていると思いますが，基本的な予防をもう一度確認しましょう。

いつまでもいい歯でいるには？

11月８日は「いい歯」の日です



保健室より連絡

本校では，毎週金曜日にスクールカウンセラーの加藤先生が来校しています。悩みがある人や，聞いてほしい話がある人は，気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望がある場合は担任の先生や学年の先生，養護助教諭までお知らせください。

薬物乱用防止教室を実施しました

１０月５日（水）に，学校薬剤師の田原敏和先生を講師にお招きし，１年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。代表生徒がロールプレイで薬物の断り方を実演し，職員は薬物を誘う人物を演じました。万が一の場合、「自分はどういう行動を取るべきか」を考える充実した時間となりました。

将来，どんなに誘惑があっても，正しい判断をして絶対に薬物に手を出すことがないよう，今から薬物の恐ろしさをしっかりと胸に刻んで生活していってほしいと思います。

生徒の感想

- かぜ薬などの違法なものでなくても，使い方を守らないで，多く使用することで薬物乱用になると分かり，意外と身近に感じました。
- たった１回の気のゆるみが命にかかわったり，大切な人を傷つけたりしてしまうことが怖いと思いました。
- 誘われたときに，あいまいな返事や反応をせず，きっぱり断ろうと思いました。
- 一番悲しむのは家族なので，誘われたとしても絶対に断ろうと改めて思いました。
- 受動喫煙がそんなに危険なことだなんて知りませんでした。今日，家族としっかり話し合いたいです。

性教育講演会を終えて

１０月１３日（木）に，茨城県助産師会の池田梨恵先生を講師にお招きし，３年生を対象に性教育講演会を開催しました。妊婦体験や誕生体験を通して，いのちの大切さや生きることの素晴らしさについて学び，考えました。池田先生ご自身の体験談もお話いただき，生徒たちは真剣に耳を傾けていました。

自分のいのちと他者を思いやる行動の大切さを再確認する貴重な機会になったと思います。

生徒の感想

- 講演会前は、性に対して話しづらいようなイメージがあり、恥ずかしがっていた部分もあったが、講演を聞いて性に対する様々なことを学べて、イメージが変わりました。愛は与えてもらう、与えるだけのものではなく、発見するものだという言葉が印象深く残りました。
- 親に改めて感謝したいと思った。世界に一人しかいない自分だから大切にしたいと思った。
- 今いる自分が大切なことや、生まれてきたことが奇跡だとすごくわかりました。自分の親に感謝の言葉を伝えたいと思いました。
- 自分のことがもっと好きになったし大切だなと思った。