

保健だより 12月



令和5年12月1日
小美玉市立美野里中学校
保健室

一年のしめくくりの月となりました。この一年も、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行がありました。手洗い・換気・休養・栄養など自分達にできる対策をしっかりやっていきましょう。冬休みは、クリスマス・大みそか・お正月と行事がありますが、規則正しい生活を心がけていきましょう。

スクールカウンセラー 来校日

12/11 (月) 午前
12/18 (月) 1日

冬休み

こんなことに注意しよう

夜更かしすぎに注意



食べすぎに注意



薬物も

お酒やタバコ、
法律違反です。

お酒やジュース? 飲む前にパッケージをよく確認しよう!

お酒

お酒の表示はありませんか?

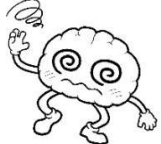
SNSでの出会い・書き込みに注意



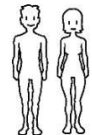
断ることを考えておこう

スマホやゲームの使用時間にも気をつけよう

お酒が未成年者に与える影響



記憶力の低下など脳によくない影響を与える



体の成長や性ホルモンによくない影響を与える



急性アルコール中毒になりやすい



十代からの飲酒はアルコール依存症になりやすい

11月9日(木)に、1年生を対象に学校薬剤師の木村真理子先生による「薬物乱用防止教室」を行いました。

薬物・タバコ・お酒の体に与える影響、薬の正しい飲み方について、実験を交えて、分かりやすく説明していただきました。

～生徒の感想～

- ・薬の裏面の説明書をよく読んで使用していきたい。薬を飲むときは、お茶やジュースでは効果がないので、水かお湯で飲むようにしたい。
- ・市販の薬でも、使用方法を間違えると危険だし、乱用になるのでルールを守って安全に生活したい。
- ・薬物は体や心にも影響があるので、自分を守る意識をもって生活していこうと思った。



11月15日(水)に、2年生を対象に、また、拡大学校保健委員会を兼ねて「性教育講演会」を開催しました。

講師：いはらき思春期保健協会 照沼敏子先生、小林友子先生、佐藤政代先生

内容：思春期の心と体の変化、命の誕生、異性との交際、デートDV、SNSの被害など

○生徒の感想

- ・小さな命からここまで成長できた体を大切に、自分らしい生き方をしていきたい。
- ・性は恥ずかしいことではないが、プライベートなことなので、無理に聞かずマナーを守りたい。
- ・性別が違って、しっかりと向き合って話しをして、コミュニケーションをとりたい。
- ・自分の体で何か問題があったら、信頼できる親・先生・友達に相談して解決していきたい。



○参加された保護者の方の感想

- ・現在の中学生に大切な命の話。ネット社会における性犯罪、そして、他者との関わり方について広く学ぶことができました。
- ・家庭では性教育についての話し合いがなかなかできなかったのが、今回の講演会を聴いて、正しい知識を知ることや考える機会を与えていただきました。