

ほけんだより



令和7年12月23日
塩沢中学校 保健室
No. 9

今年も残りわずかとなりました。明後日より冬休みが始まります。けがや事故なく、風邪なども引かずに、元気で充実した冬休みを過ごしてください。



冬休み 生活のポイント



朝は決まった時間に起きよう！



冬休みだから昼まで寝ている…ということのないように！朝起きて太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

1日3食 食べよう！

朝・昼・タしっかり3食食べましょう。年末年始はごちそうが多いと思いますが、食べ過ぎに注意ですね。



睡眠のリズムを崩さない



年末年始はテレビの特番がたくさんあり、つい夜更かしをしがちですが、23 時頃には布団に入るようにしましょう。



スマホやゲームは時間を決めて

スマホやゲーム、テレビを長時間だらだらと使用するのはやめましょう。始める前に「〇時まで」と決めて、メリハリをつけましょう。時々体を動かせるといいですね。



1・2年生 歯と口の健康教室

冬休み中も
1日3回歯磨きを！

11月27日(木)、南魚沼市保健課より3名の歯科衛生士を講師としてお招きし、1・2年生を対象に歯と口の健康教室を行いました。歯周病について、また歯周病を予防する方法について教えていただきました。実際にデンタルフロスを使って歯垢を落としてみたり、染め出しをして正しいブラッシングの仕方について教えていただいたりと、自分の歯と口の健康についてしっかり考える機会となりました。教えていただいたことを忘れずに、自分の歯と口の健康は自分で守っていきましょう。



3年生 思春期講演会



11月13日(木)、ひとみレディースクリニックの佐藤 ひとみ先生を講師としてお招きし、3年生を対象に思春期講演会を行いました。男女の性の違いや、望まない妊娠を避けるためにできること、性感染症の予防、困った時の相談機関等について、お話をいただきました。将来、自分自身、そして周りの人たちを大切に、笑顔あふれる未来にするため、正しい行動選択ができることを期待します。



～生徒の感想を紹介します～

- ・自分達の年齢でも子供を産めるということを聞いてびっくりしました。自分たちの無責任な行動で、一つの命が奪われたり、自分の人生を奪ってしまったことになるのかもしれないから、簡単にそのような行動をしたくないと思った。
- ・性感染症や妊娠は怖いと思った。今日学んだことを活かして相手のことを想った行動をしたい。
- ・10代で妊娠をしてしまうと、体や心への影響、手続き、学校、お金の問題があり、出産しても中絶しても大変ということが分かった。
- ・自分達の体がもう妊娠する、させられるようになっているというのを自覚して、間違った判断をしないように気をつけたいです。



1年生 性に関する指導

12月9日(火)、11日(木)に、スマイリーの方々を講師としてお招きし、1年生に性に関する指導を行いました。思春期の体や心の変化について、相談することの大切さ、自分の思いを言葉にして素直に伝えることの大切さ等、1人1人の心にそっと語りかけるように授業をしていただきました。



～生徒の感想を紹介します～

僕たちは今、思春期の時期で、体や心に変化があるんだと分かりました。時々、友達や家族にイライラしてしまう時があるけど、今日学んだ誰かに相談したり、好きなことをしたりしてみようと思いました。最後に、先生方やスマイリーの方々からもらった言葉を忘れないようにしたいです。

自分だけで悩まず、誰かに相談すると楽になったり、生活が楽しくなったりするのかなと思いました。もっと自分のことを知りたいたいとも思いました。友達への言葉がけにも気を付けて生活したいと思います。

性のことで、みんなと違って自分変なのかなと悩んだりしたけれど、一人ひとり違うから、自分はおかしくないということが分かって、ほっとした。



冬休みは、3年生にとっては、受験に向けた追い込みの時期となると思います。
自分の体や体調と相談しながら、上手に休養をとって、健康で充実した冬休みを過ごしてください。休み明けも元気に会いましょう😊

