

ほけんだより



令和6年11月29日
塩沢中学校 保健室
No. 7

朝晩の気温がぐっと低くなり、冬の訪れを実感する季節となりました。気温の変化で体調を崩しやすい時期です。早めに布団に入り、休養をしっかりと取りましょう。

健康教育を行いました！

思春期講演会



11月1日(金)、北里大学保健衛生専門学院の明地 由紀子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～

- ・責任を持った行動が大事だと分かりました。一度立ち止まって、よく考えていきたいです。
- ・正しい知識を身につけることや不特定多数の人と性的接触をしないこと、避妊具を使用することが大切だと分かった。多感な思春期の今だからこそたくさんのことを学び、しっかり睡眠をとり、明るい未来に向けて今出来ることをしていきたいと思った。
- ・思春期の私たちはいろんな不安なことや悩みなどがあると思います。でもそれを一人で抱え込まず周りに相談することが大切だと思いました。
- ・私たちの性の存在意義を大前提として体の成長には個人差があり、誰もが同じではないこと、自分の一つひとつの行動に責任を感じて過ごさなければいけないことを改めて実感しました。性被害や性感染症などから身を守るためには、怪しいサイトやメッセージに反応しないこと、互いの体について正しい知識を身につけること、そして何より自分の行動や言動に責任を持つことが大切だと心から思いました。



喫煙防止講演会

11月6日(水)、ゆきあかり診療所の佐々木 航先生を講師としてお招きし、1,2年生を対象に喫煙防止講演会を行いました。タバコの有害性に加えて、保護者の方の喫煙状況と子の喫煙経験の関係や喫煙期間と死亡率の関連等、さまざまな資料やデータをもとにお話をいただきました。積極的に質問する生徒もあり、自分事としてお話を真剣に聞いていました。



薬物乱用防止教室



11月22日(金)、長岡少年サポートセンターから講師をお招きし、2,3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。県内でも近年、大麻栽培や所持による摘発が増加しており、若者への広がりも深刻な状況となっています。生徒も身近な問題であるということを意識して真剣に話を聞いていました。



～生徒の感想を紹介します～

- ・薬物は一回使うだけでも人生を変えてしまうくらい危ないものだから使わないようにしようと改めて思いました。
- ・誘われたらキッパリ断る。また、絶対にやりたくない理由を伝えていきたいです。そしてこの薬物の問題を他人事にせず、断る勇気を持って生活していきたいです。
- ・医療目的にない薬物を不正に使用することはよくわかっていたけど医薬品を医療目的以外に使用することも薬物乱用になることがとてもびっくりしました。薬物は精神だけでも依存性、耐性、フラッシュバック等、害がこれだけあって薬物はとても恐ろしいなと思いました。
- ・薬物は体だけではなく、心や記憶なども消してしまうから、何があってもしない。
- ・生活の中で、ほんのささいな悪いことなど、みんながやってるから自分もやろうと言う気持ちがたまにあります。だけどそういうところが薬物乱用につながっていくんだなと思いました。だから、これからは自分の意見を強く持とうと思います。

11月1日は「いい姿勢の日」でした。普段の姿勢を見直してみましょう。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

立つとき

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれによりかかっている
- ☐ 腰が反っている

これが「いい姿勢」

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- あごを引く
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

POINT 背筋を立てて座る

左右水平になるように

いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働かなくなってしまう。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?