



# ほけんだより 冬休み号



令和5年12月22日(金) 河口湖南中学校 保健室

明日からいよいよ冬休みですね。皆さんにとって2023年はどんな年でしたか？きっと沢山の思い出ができたと思います。新年を元気に迎えられるよう、生活習慣を乱さず、健康な生活を心がけましょう。3学期に皆さんと会えるのを楽しみにしています。

## 冬休み中に気を付けてほしい4つのこと



### ①病気



12月に入ってから、インフルエンザやコロナ感染症とは別に、高熱を訴える生徒が多数出ました。冬は乾燥するため、ウイルス達の活動が活発になります。「ワクチンを打ったから大丈夫！」と安心するのではなく、引き続き感染症対策を行いましょう。

### ②ケガ



冬になると地面やコンクリートが凍り、転倒や大きな事故につながるものがとても多いです。また、自分たちが気を付けていても、近くを通った車やバイクなどが転倒やスリップをする危険性もあります。交通マナーをきちんと守り、ケガの防止に努めましょう。

### ③生活習慣



長期休みに入ると、どうしても生活習慣が乱れてしまいがちですね。遅くまで起きていたり、暮れからお正月には美味しい料理が沢山あったり。気持ちは分かりますが、乱れた生活を続けると、体重増加に加え、心と体の健康も悪くなります。就寝時間を守り、元気に朝を迎え、健康バランスを整える生活を送りましょう。

### ④メディアやSNS



最近の皆さんのスマホやゲームの利用による家庭での約束やルールは、きちんと守れているでしょうか？長期休みに入ると心配なのが「メディアの利用」についてです。冬休みだからと長時間利用すると、不規則な生活習慣になるだけでなく、依存度も高まってしまいます。自分で考え、メディアとの適切な距離を保っていきましょう。

## 冬休み中に受診を！

1学期に、健康診断の歯科・眼科・尿検査等の治療カードをもらった人で、まだ受診をしていない人は、冬休み中に治療を済ませるようにしましょう。

※2学期に受診をした人は、健康カードの受診済の欄に〇が書いてあります。

### 歯科未受診の生徒のみ、治療カードを再配付します。

三者懇談の日に、歯科未受診の生徒のみ、改めて治療カードを配付しました。受け取った人は、なるべく早めに受診をするようにしましょう。

### 健康カードについて

「定期健康診断結果お知らせ」に記載されている肥満度と「身長と体重の推移」の裏の「肥満度曲線」にポイントされている肥満度が一致していないことがあります。これは、それぞれの計算式が違うためですのでご承知おきください。

12月19日、保健師の佐々木先生をお招きし、1・3年生に「思春期講座」を行っていただきました。1年生には、思春期の心と身体の変化を理解し、思春期との向き合い方について、お話していただきました。また、3年生では、「性の多様性」「妊娠」「デートDV」など、様々な観点から、「性」について考えるお話を聞かせていただきました。

そのお話をQ&Aで紹介します。



1年生の講座

Q.身体や性について勉強するのは何のため？

世界に一つしかない大切なもの



私の身体は私のもの  
僕の身体は僕のもの

A.自分自身の心と身体を守るためです。自分の身体は自分のものです。友達のものでも、親のものでもありません。だから嫌なことをされたり、勝手に触られたりしたら「嫌」と断っていいんです。

Q.性について聞くなんて恥ずかしいし気まずい…。

「知る」というのは大人になるための第一歩

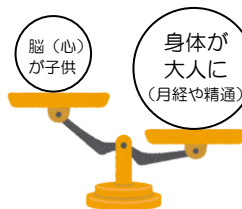


大切なのは間違った知識のまま大人にならないこと

A.性の悩みを抱える子には、性についての知識が無知だったり、誤った情報を鵜呑みにしていたりする人もいます。正しい知識を身に付けることは、恥ずかしくもかっこ悪くありません。学ぶことで大切な自分を守りましょう。

Q.どうして思春期は心が不安定になるの？

色んな気持ちがあるけどどれも大事で大切な自分の気持ち



人間の脳は二十歳になってやっと完成する

A.思春期は「大人の心」と「子供の心」がぶつかる時期なので、気持ちのコントロールが難しいです。また、心より先に身体が成長するのも、気持ちが不安定になる一つです。

3年生の講座

Q.付き合う（交際）ってどこからなの？

友達の好きな人をバラしたりからかっつのはいじめの一環



「好きです！」「僕も（私も）」「とったやりの取りか」とも大切

A.付き合う（交際する）というのは、付き合うことに対する「お互いの意思疎通のうえ」で成り立つものです。勝手な思い込みや勘違いで交流を続けていると、トラブルに発展するので、気を付けましょう。

Q.同意すればいつでも触れ合っているの？

その都度確認しお互いの気持ちを再認識できるというね



言葉では「はい」と言っても本当は気持ちに迷いがあることも

A.同意とは、同じ意見又は賛成することを表しますが、ずっと続くものではありません。特に性的同意は「相手の許可をとる」という意味が含まれる為、「その時のみ」有効だと覚えておいてください。

Q.好きで別れたくないけどだまに怖い気持ちになる

「付き合っているから〇〇しても大丈夫」は絶対に違うよ



「私のご好みに合わせて」は相手本意

A.二人の親密度が高まると、相手への配慮が薄れ、独占欲や束縛が強くなる人がいます。少しでもそれらの言動に恐怖や不信感を覚えたら、心が助けを求めているサインです。自身の気持ちを見逃さないで、大人を頼りましょう。

佐々木先生から「思春期の君たち」に伝えたいこと

どんなに注意をしても、人間は間違った行動や間違った選択をしてしまうことがあります。頭では理解をしていますが、中々行動にうつせないことだってあります。そんな時は誰かを頼ってください。そして、「自分でよく考え 選んで 自分で決めていくチカラ」を育ててください。困った時は誰かに助けを待つのではなく、「助けて」と言うチカラが必要です。自分はどうしたいのか？自分の本当の気持ちは？この先の人生はあなた自身が決めていかなければなりません。自分自身の思いを見失わないように、自分の心と身体をどうぞ大事にしてください。

