



# 保健だより

令和7年1月15日  
湖南中 保健室

新しい一年が始まりました。今年は乙年の中でも「乙巳（きのとみ）」の年と呼ばれるそうです。この年はしなやかさと柔軟性、そして成長というキーワードがあるそうです。物事を柔軟に考え、周囲の人たちと協力して、しなやかに対応する、それが成長に繋がっていくと考えられるそうです。皆さんにとって素敵な一年になると良いですね。保健室はいつも、皆さんの健康と安全を祈っていますよ。

冬休み中に受診をした生徒へ



1学期に行った、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、冬休み中に受診をした人は、治療カードを保健室に提出してください。



冬休み気分がまだ抜けない!?

## 切り替えないと恐ろしい…生活習慣 3 選!!



冬休みが終わって、こんな生活になっていませんか? 「冬休み明けあるある」から早く抜け出して、生活リズムを取り戻しましょう。

夜遅くまで起きている/  
朝なかなか起きられない



夜更かしの習慣が身に付いていませんか? 夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くてなかなか起きられません。早く寝て、十分な睡眠時間をとることで、スッキリと起きることができます。

運動不足気味



暖房が効いている部屋や、こたつや布団でのゴロゴロした生活が続いていませんか? 体を動かすことで、免疫の働きを活発になったり、肥満を防いだりします。また、心地よい疲れから、早く入眠することができます。

今年も良いスタートがきれるように…  
今年目標や挑戦してみたいことを書いてみよう!

【

目標を立てると、それに向けて頑張る意欲が湧いてくるよ。  
ちなみに詩乃先生の目標は「貯金」だよ★

】



# 思春期の体と心 なぜ性について学ぶのか

12月19日、保健師の佐々木先生をお招きし、1年生に「思春期講座」を行いました。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、お話ししてくださいました。そのお話を一部紹介します。

**Q. 僕・私の体は誰のもの？**



A. あなたの体はあなたのものです。友達のものでも、親のものでもありません。なので、自分の体は自分で守っていかなくてはなりません。もしも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. 身体や性について学ぶのは何のため？**



A. 自分が幸せで豊かに生きるためです。人生は選択の連続です。「YES」「NO」をきちんと伝え、他人とよりよく関わるようになるため、身体や性のことについて学ぶのです。

**Q. 性について聞くなんで恥ずかしいし気まずい…。**



A. 性の悩みを抱える子には、性についての知識がなかったり、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？**



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理由の一つです。

**Q. 言葉や表情に敏感になってしまうのはなぜ？**



A. 思春期はとにかく敏感です。常に相手が何と言うかをうかがってしまいます。相手にそのつもりがなくても、言われた言葉や、表情を見て、気持ちが落ち込んだり、心配になったりします。

佐々木先生から  
「思春期の君たち」へ  
「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もらうのを待つのではなく、「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。

