



ほけんだより



城北中学校 保健室

2015/12/25/金 発行

1・3年生のみなさん、ただいま！修学旅行から帰ってきました。旅行中は、保健室を締め切り、ご迷惑をおかけしました。おかげで、大きなけがや病気の発生もなく、楽しい旅行になりましたよ。さて、12月とは思えない暖かい日が続いていますね。衣服の調整が少し難しいですが、天気予報をしっかりチェックして、自分で調整できるようにしましょう。

性・エイズ教育講演会を終えて

12月3日（木）に、助産師・思春期保健相談士として活躍している百名奈保先生をお招きして、性・エイズ教育講演会を行いました。百名先生には、「ステキな人生を歩むために ～中学生のこことからだ～」というテーマでお話をいただきました。性についての話は、少し抵抗がある人もいたかもしれませんが、今回の講演会を受けて、みなさんの中に自分や他人を大切に作る心が芽生えたり、性について・今後の人生について真剣に考えるきっかけになれば良いな、と思います。



講演中の百名先生→

講演会後の感想を一部紹介します

今日の講演会を聞いて、性やエイズについて知っておくべき知識や中学生の頃の悩みや考えなどについて知ることができました。

また、赤ちゃんをつくるうえで大変なことなどを知って、自分の親も大変だったんだと思いました。一人でかかえこまずに身近な人に相談したり、嫌なことは嫌ということが大切だと分かりました。

2年 男子

性について理解することは、大人になるうえで大切なことだということ学びました。自分の体の状態を知っておくのも大切なことだということも分かりました。

1年 女子

子供を育てることは経済的にも精神的にも大変だということが分かった。また、排卵日の存在は初めて知った。集中力がアップするなど、いい事もあるのは得だと思った。

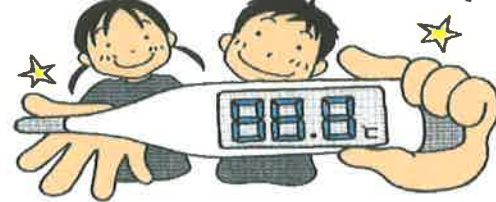
私はまだ交際したい人などいないが、相手を見極めたい。自分や相手の体を大切にしたい。

3年 女子

みなさんは、自分の平熱を知っていますか？日本人の平熱の平均は、36.6℃～37.2℃だそう。意外と高いですよ。よく、「平熱が低い」と訴える生徒がいますが、体温の測り方が間違っている場合もあります。右の図を参考に、測ってみましょう。

自分の平熱を知ることは、体調管理の第一歩です。風邪やインフルエンザも流行る時期です。冬休みの間に、自分の平熱を把握しておきましょう！

ぼくの平熱は？



元気なときに、調べておこう！

知っていますか？

正しい体温の測り方

①わきの下に体温計を当てる
わきの下の汗をふきます。いちばん温度が高い、わきの下の中心部に体温計の先が届くようにします。



②体温計をしっかりはさむ
ななめ下から、体温計を押し込むようにしてはさみ、ずれないように、反対側の手で、腕を軽く押さえます。



③音が鳴るまで動かずに待つ
測定完了の合図が鳴るまで、じっとしていきましょう。



こんなことに気をつけましょう

がんばってみよう

食べすぎ



寝すぎ



遊びすぎ



お手伝い



体の調子や生活リズムをくずす原因になります。冬休みを楽しめないだけでなく、休み明けの生活にも影響します。休み中も「リズム」を大切に！

年末の大掃除プラス毎日続けるお手伝いを！

事故



悪い誘い



お金の貸し借り



身のまわりの片づけ



交通事故に気をつけましょう。

友だちや年上の人からの誘いでも、きっぱり断ること。困ったときは、すぐに大人に相談してください。

見た目も気分もスッキリさせて、新年を迎えましょう。



元気で楽しい冬休みをしよう