



ほけんだより



第6号
R6. 9. 19
浦安市立明海中学校

9月になっても暑さが続き、熱中症警戒アラートが発令されたり、暑さ指数が危険ランクになったりして、外やエアコンがない場所での活動が制限される日がありました。もうしばらくは、水分補給などの熱中症対策を続けましょう。

涼くなったときに体調を崩すことのないように、睡眠をしっかりとして、体調を整えておきましょう。



9/5(木)

思春期講演会を行いました

対象:2年生

困ったときは一人で悩まず、相談しよう。話をしないと考えることや気持ちは伝わらないので、親ともよく話をしてね。

「性」は「心が生きる」と書きます。自分を守り、他者を守るために、性の学習が必要です。

社会は多様な人々で構成されています。「同意」を取り、相手を尊重した行動をしよう。いやなことはハッキリ断ろう！



講師：助産師
塩見 良子 先生

間違った情報に惑わされないで！
性感染症や望まない妊娠等のリスク
予防には、正しい知識が必要です。

脳のつくりは3階建て。
1階「生命活動を司る」
2階「感情を司る」
3階「知的活動を司る」
土台となる1階部分の「食
べること・寝ること」はとて
も大切です。

<感想より>

- ・性行為に危険なことがあることがわかり、気をつけたい。
- ・症状に気づいたら、すぐ病院に行くことが大切と知りました。
- ・男女混合での時間だからこそ、互いの特性を知ることができて良かったです。
- ・異性だけでなく、同性の友達との距離感や関わり方を再確認しようと思いました。
- ・正しい情報が知れて良かったです。人々それぞれだと分かって安心しました。
- ・最近親にあたってしまうことも多く、少し悩んでいたのですが、これからは話し合ってみようと思います。

保護者の方へ

15歳の誕生日を過ぎても生理が始まらない、学校を休むほど強い生理痛がある、3か月生理が来ない場合は、婦人科を受診してください。生理痛等で学校を休む等、生活に支障がある場合は、処方薬で周期を調整・治療をすることができます。現在、生理痛等に関しては、薬を積極的に使用した方がよいとされています。自分に合った薬が決まるまで半年ほどかかるようですので、受験に備える場合は、早めの受診をご検討ください。

準備運動、しっかりできていますか？

準備運動をなぜするの？

準備運動のメリット



体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

- 体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。
- 神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。
- 可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



保護者の方と一緒に読みましょう

コロナ罹患後症状(いわゆる後遺症)に悩む方の診療をしている医療機関について

以前に新型コロナウイルス感染症にかかり、その後の症状(いわゆる後遺症)に悩んでいる場合は、千葉県ホームページに医療機関のリストがありますので、参考にしてください。

千葉県ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp>

ページ番号：571282 に受診に関する情報や医療機関リストがあります。

※トップページのページ番号検索をご利用ください。

