



ほけんだより



第6号
R5. 9. 29
浦安市立明海中学校

記録的な暑さも、やっと終わりが近づいてきたようです。一日の気温の変化が大きい時期ですので、服などで調節し、体調を崩さないように気をつけましょう。感染症も流行していますので、手洗い、手をふくハンカチの持参を忘れずに！また、必要なときに着用できるよう、マスクも用意しておけるとよいですね。



9/7(木)

思春期講演会を行いました

対象:3年生

思春期の反抗や怒りは自分を守るため。人や物に当たらず、感情をコントロールしましょう。

「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。



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・技術が必要です。

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

講師：助産師
川口 眞理子先生

悩みがあれば相談を。私に相談したいことがあれば、保健室でメールアドレスを聞いてください。

<感想より>

- ・今まで「性」について少し恥ずかしいものという感覚がありましたが、この講演でその印象がガラッと変わりました。性教育を学ぶことは、お互いを守るために重要なことであることがわかりました。川口先生は私たちに寄り添って話してくれて、とても勉強になりました。
- ・命の尊さ、自分たちの大切さについて、改めて感じることができました。「今が悪くても先は良いかもしれない」という言葉がとても響いたので、この言葉を信じて頑張りたいです。
- ・一つ一つの行動に相手の承認が必要であり、大事なことだとわかりました。また、一歩間違ったら犯罪になりかねないこともわかりました。
- ・「第2志望の人生」という言葉をもらったので、みんなで頑張りたいです。現在中学3年生で受験生であり、不安がありましたが、教えてくださった性と日々の日常生活の関係をもとに、よりよい受験勉強をしていきます。
- ・自分の知りたかったことや異性のことまで学ぶことができました。「自分の身は自分で守る」ということを常に考えて行動していこうと思います。

※1年生対象の講演会については、後日お知らせします。

相談はいろいろなところでできます

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいわ。



市内ではインフルエンザが流行していて、学級閉鎖などの措置をとっている学校もあります。予防法の一つである予防接種についての情報です。

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



2学期の健康診断

- 10月12日(木) 生活習慣病予防健診(1年生、経過観察者)
貧血検査(2・3年生女子、経過観察者)
※先日の希望調査で「希望する」と回答があった人が対象です。
- 10月13日(金) 脊柱側弯2次検診(X線撮影)
※対象者には個別に連絡済みです。

