

ほけんだより

大徳中学校 2024.12 NO.8



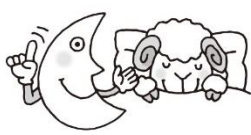
もう少しで2024年が終わりますね。1年前を思い出すと、自分の成長や変化にあらためて気づけますよね。皆さんは、どんな成長がありましたか？より良く変わったことはどんなことですか？新しい年も、皆さんがますます成長できる1年でありますように。

睡眠

を大切にしよう

9月にみんなが実践した「健康めあて」。その時の回答結果から、大徳中学生の半数近くが睡眠不足の状態で過ごしていることが見えてきました。

冬休みは、「昼夜逆転にならない」「毎日8時間の睡眠時間」の2つをクリアできるように生活してみよう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

□□にあてはまる言葉、分かるかな？



□□時間は、休みの日でもできるだけいつも通りに

1日の第1歩は、目覚ましをかけて一定に



カーテンを開けて、□□□□を浴びよう

これを浴びることで、脳と体は活動モードに切り替わりやすくなる



□□□□を食べることも結構大切

夜しっかり寝るためには、日中しっかり活動することが大事。そのために



□□□□□□に注意！

エナジードリンクやコーヒーに含まれるこの成分は、依存や中毒も起こりえます



眠る□□分前には、スマホやゲームなどから離れよう

光の刺激は、脳と体が睡眠モードに切り替わるのを邪魔しがち



□□時間は決めておこう

起床時間から逆算して設定しよう。できるだけ毎日一定に



カイロの

使い方に注意

使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の味方ですが、やけどをする危険性も。使い方は必ず守りましょう



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



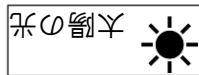
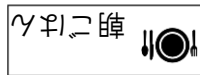
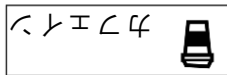
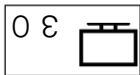
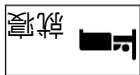
× 熱く感じたら体から離す



捨て方に注意

カイロの中に入っている鉄粉は、燃え切らずに焼却炉に残ってしまうため、『埋め立てゴミ』で捨てる必要があります。

学校のゴミ箱にカイロを捨てることのないようにしましょう。



こたえ

生と性の学習会

11月13日、2年生を対象に助産師の日高先生より講演をいただきました。思春期の体や心の変化について、思春期に起こる体の悩みについて、「性」の多様性について、「命」の尊さについてなど、盛りだくさんのお話をいただきました。

感想の一部を抜粋して紹介します



今日のお話で印象的だったのは「自分のことについて告白があった時、それは何かをして欲しくて言っているものではない」という言葉です。その言葉がとてもしっくりきました。たしかに、ただ知って欲しい。伝えたいという気持ちかもしれないと納得ができました。2の1 K

同意やジェンダーに関する動画は、表現が分かりやすく、とても納得ができるものだった。性について、生きることについて、赤ちゃんについてなどたくさん知れてよかったです。2の1 T

LGBTQ の話を聞いてよかった。その言葉を聞いたことはあっても、本当にそんな人がいるのかと疑問に感じていた。今日のお話や動画などから、本当にあることだと知ることができた。否定したりしてはいけないという大事なことを知れてよかった。2の2 U

今日の学習会では、知らなかったことがいっぱいあり、たくさん知ることができてよかった。LGBTQ+についても、まだまだ理解は十分じゃないけど、尊重できる人になりたいと思いました。2の2 Y

今日は、デリケートであり話す機会がないお話を聞いてよかった。体も心も変わることは知っていたけど、詳しく知らなかったこともあり、とても勉強になりました。いつかのときのために、覚えておこうと思うこともありました。貴重なお話ありがとうございました。2の3 K

今日の話聞いて、命というものは本当に尊いものなんだなと思いました。女性も色々な悩みや思いなどがあって大変なんだなと思いました。今、こうやって生きていられることは感謝しかありません。発達は個人差があって、そういうところも配慮していきたいです。2の3 M

最初はどんな反応をすればよいか分からなくて気まずかったが、話を聞くにつれ、すごく大切なんだと思った。性別が分からない、性別を変えたいということはよく知らなかったから、これからは周りの人にも気を配れるようにしたいと思います。2の4 T

自分の心身の成長について改めて考え直すことができました。自分の性について正しい知識をたくさん知ることが将来の私たちにつながっていくのだと思いました。「紅茶と同意」はこれから意識において過ごしたいです。貴重なお話を伺うことができて良かったです。2の4 S

丁寧に、学びばかりのお話、ありがとうございました。正しいことをはっきりと教わることができて良かったです。特に同意について、女の子の方がどうしても負担が大きいことなど、具体的に説明してくださったことで、大切な事と受け止められました。2の5 S

今日の学習会で、性について今までよりも詳しく知ることができたと、トランスジェンダーなど性別の違和感を持っている人がいることも知ることができた。いろんな人を否定せずに、支えになれるような人になれるといいなと思いました。また、少しずつ理解して助けになっていきたいとも思いました。2の5 T

歯と口の健康教室

12月6日、1年生を対象に歯科衛生士の松本先生より講演をいただきました。中学生は、歯と口の管理が自己管理に切り替わる時。自己管理の大切さや方法について楽しくお話をいただきました。

感想の一部を抜粋して紹介します



歯はとても大事なことが分かった。年に1・2回の受診を勧められる理由も分かりました。運動選手の人の歯はとてもきれいで、運動にとっても歯が大事なことが分かりました。1の1 M

今までそんなに歯のことを気にしてなかったけど、きれいな歯を保つためには正しい方法で丁寧に歯みがきするしかないと思ったので、これからは意識して歯みがきをしたいと思う。1の2 N

歯と口の健康は、運動のパフォーマンスと関係があると学んだ。部活が運動系なので、歯を大切にしていきたいと思う。むし歯の写真のようになりたくないから、歯の病気にならないよう頑張りたいと思った。1の3 K

今日の講演で、家に帰ったら歯茎の観察をしてみようと思いました。歯茎の特徴からでもいろんなことが分かることが驚きでした。自分でできることをやっていきたいと思いました。1の4 E

今まで自分がどれだけ歯を丁寧に扱ってこなかったかを知ることができた。自分の歯について見つめ直す良い機会になりました。これからは、こまめに自分の歯をチェックして、健康的な歯でスポーツに取り組んでいきたい。1の5 M

講演会を聞いて、歯の大切さや唾液についてよく分かった。むし歯になりにくい歯みがきの方法や口を開けっぱなしのリスク、歯肉炎の症状など、びっくりすることもあったが分かって良かった。1の6 U