

ほけんだより 冬休み号



松江第一中学校 保健室

いよいよ明日から冬休みです!夏休み明けからの4か月間、長かったですね。お疲れ様でした。

寒い時期は、朝起きるのが辛く感じる人が多いと思います。私も寒いのがとても苦手なので、部屋を暖かくして朝起きやすいようにするなどの工夫をしています。みなさんも冬休み中、生活習慣が乱れないように色々工夫してみてください!

冬休みは短いですが、ご家族と1年のことを振り返り、心も身体も休めて充実したお休みにしてくださいね。新年に元気な皆さんと会えるのをとっても楽しみにしています!!!

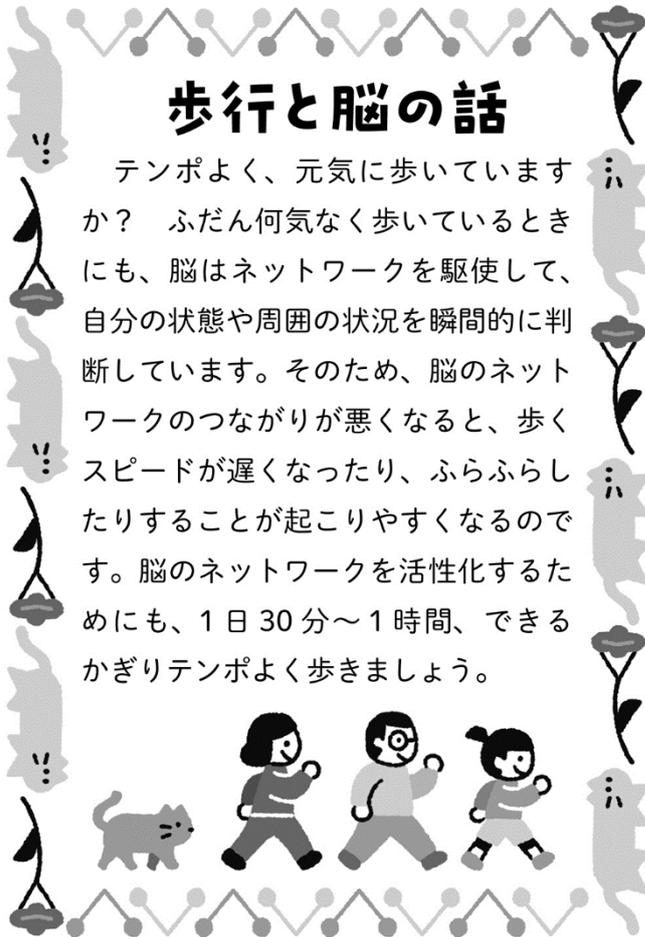
1年ありがとうございました!!



Merry Christmas

歩行と脳の話

テンポよく、元気に歩いていますか? ふだん何気なく歩いているときにも、脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬間的に判断しています。そのため、脳のネットワークのつながりが悪くなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりすることが起こりやすくなるのです。脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分~1時間、できるかぎりテンポよく歩きましょう。



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

心と身体の講話2024

12月13日(金)に2年生を対象とした「心と身体の講話」がありました。20年以上前から行っている講話で、助産師の板橋先生にお話をいただいています。

この講演では、今の中学生にとってとても大事なこと、そしてこれから生きる上で必ず覚えていてほしいことをお話します。2年生だけでなく、松江一中のみなさん、そして保護者のみなさんにも知っておいてほしいことなので内容をほげんだよりに載せます。2・3年生は復習として、1年生は来年度の予習としてよく確認してほしいです！

○生命の誕生○

生命は、精子と卵子の出会いからはじまります。女性の身体の中にある「子宮」で精子と卵子が出会い、受精卵になり、子宮にうまく着床することで妊娠が成立します。受精卵ができること、子宮に着床することは当たり前のことではありません。精子と卵子の出会いから着床・妊娠にいたるまでの確立は250兆分の1なんです。その確率のなかで生まれてきた皆さんは、生まれてきただけでとっても特別な存在なんです。

○性感染症○

性感染症はインフルエンザなどと同様に「うつる」ものです。また、ほとんどの症状に自覚はありませんが、自然に治ることはありません。**必ず病院での治療が必要です。**違和感があったら、男性は泌尿器科、女性は婦人科・産婦人科を受診しましょう。

○思春期の身体の変化○

みなさんは今、「思春期」の真っただ中です。思春期とは第二性徴といい、10～18歳までの身体の変化が著しい時期です。8年という長い期間がかかるのは、著しい身体の変化と、その変化を受け入れるのに時間がかかるからです。そのため、**自分の身体の変化に戸惑うことは当たり前のこと！**焦らずに、周囲の信頼できる大人に相談してみましょ。身体の発達には個人差があるため、ほかの人と違うことは当たり前！

○人とのコミュニケーション、性のマナー○

人とのコミュニケーション、特に性のマナーで大切なことは同意を得ることです。相手が“No”と言わなくても、“Yes”と言っていないければそれは同意にはなりません。自分の身体は自分だけのものです。水着で隠れる部分を“プライベートゾーン”と言いますが、**プライベートゾーンに限らず相手に触れるときは同意を得ること、そして相手に触られて嫌な時ははっきりと断って良い**のです。相手は大人・子ども関係ありません。同意なく触る、触られることがあってはいけません。困ったことがあったらいつでも相談にきてください。

◎2年生のみなさんからいただいた感想、質問は板橋先生にお送りしています。お返事がきたらお知らせします。

保護者のみなさま

いつも本校の教育活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

2学期は夏休み明けに定期考査、合唱コンクール…他にも学年、クラスによっては多くの行事があり、子ども達は落ち着く時間があまりなかったのではないかなと思います。

また、マイコプラズマ肺炎、手足口病、インフルエンザなどの感染症も全国的に流行しています。精神的にも身体的にも疲労がたまると免疫力は下がり、様々な体調不良に繋がります。食事、睡眠、運動などの【生活習慣が整っている】ことが、学校生活を送るうえでは最も基本となり、そして重要なことだと常々感じます。

冬休みは短いですが、1年のことを家族で振り返りながらゆっくり休み、心も身体も3学期に備えていただければ幸いです。

本年は大変お世話になりました。

3学期もどうぞよろしく願いいたします。

