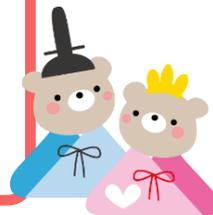


# 保健だより

# 3月

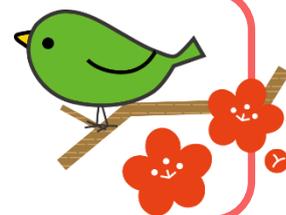


令和4年3月  
立山町立雄山中学校  
保健室

3月に入り、暖かい日が増え、少しずつ春が感じられるようになってきました。3年生は卒業を、1、2年生は進級を間近にひかえています。この1年を元気に締めくくるためにも毎日を規則正しく過ごして、4月からの新しいスタートを気持ちよく切りましょう。また、健康診断後に「治療カード」を受け取り、まだ治療が済んでいない人は、休みを利用して専門医で診てもらいましょう。

## ★ 3月の保健目標 ★

# 1年間の健康生活を振り返ろう



## 1年間の健康生活を振り返ってみよう

心も体も健康に過ごせたかな？  
当てはまるものに○を付けよう♪

朝食を欠かさず  
食べ、バランス  
よく栄養を  
とった



夜更かしをせず、  
質のよい睡眠を  
十分にとった



排便のリズムが  
整っていた



丁寧な歯みがきができた



感染症対策をしっかり行えた  
(手洗い、マスク着用、換気など)



時間やルールを守り、  
メディアとうまく  
付き合えた



ストレスを上手に  
解消した



人を思いやりたり、親切に  
したりすることができた



## 今年度の保健室利用状況(2/28 現在)

- ❖ 保健室を利用した生徒 2,404 人
- ❖ 具合が悪くて利用した生徒 1,347 人
- ❖ けがをして利用した生徒 960 人
- ❖ 来室者が一番多かった月 10月 (364人)

保健室来室者の一番多い症状は「頭痛」で、次いで「気持ち悪い」と訴える生徒が多かったです。その生徒の多くが、就寝時刻が遅かったり、朝食を食べていなかったりと生活習慣が乱れていました。『早寝・早起き・朝ごはん』は心身共に健康な体をつくる基本です。4月からも規則正しい生活を心掛けましょう。

## 自分自身をメンテナンス♪



心と体を整えて新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう。

### Step1

受診・治療を済ませましょう。



### Step2

持ち物の準備を  
しよう。



### Step3

身の回りの整理  
をしよう。いら  
ない物は思い  
切って処分！



### Step4

リフレッシュできる時  
間をつくろう。春休みは  
心の充電を。  
1年間頑張った  
自分をほめて  
あげてください。



## 2学年 保健講演会の実施

講師：女性クリニック We 富山  
院長 種部 恭子 先生

私たちの命は「性」がないと生まれてきません。人間が幸せになるために、人生を楽しむものにするためには必ず「性」が、最近では多くのトラブルを生んでいます。望まない妊娠や性感染症、性暴力被害、ストーカーなどの様々な問題が子供たちの身近なものとなってきました。性のトラブルで悩んだときは、一人で悩まず、身近な人に相談してください。また、すぐに病院へ行きましょう。トラブルに巻き込まれないためには、次の4つの力をぜひ身に付けてほしいと思います。これからは、自分の言葉・行動・気持ちが本当に「幸せ」になれる選択なのかを考えましょう。そして、自分で自分を守るようになりましょう。



### ▼▼▼4つの身に付けたい力▼▼▼

#### 【見つめる力(自分の気持ちをさぐる力)】

(恋愛に限らず)本当のところ、「自分はどうしたいのか」「どう感じているのか」を考えることで、“自分らしさ”もつくれる。

#### 【認める力(自分を認めてほめる力)】

悲しいことやつらいことがいっぱいある。そんなときに、“自分が嫌い”ではなく、“自分はよく頑張っている”と思えるようになる。

#### 【コントロールする力(自分をコントロールする力)】

湧き上がる感情や欲求を訓練してコントロールすることが大切。自分を落ち着かせるワザを身に付ける。

#### 【表現する力(自分を表現する力)】

「僕(私)は、〇〇と思う」とまっすぐ伝えられるようになる。  
※ 一番言いにくい「NO」を言える力も必要です。

### ▼▼▼悩み相談に関する問い合わせはコチラ▼▼▼

性暴力被害ワンストップ支援センターとやま  
ひとりで悩まないでご相談ください。

**相談窓口**  
はやくワンストップ  
電話 **#8891** 076-471-7879  
24時間・365日対応

SNS  火~土10:00~16:00  
※ 祝日・年末年始除く



#### 富山県妊娠・出産に関する悩みホットライン

☎ : 076-482-3088 (無料、匿名)  
LINEによる相談も対応しています。  
上記アカウント名、もしくは右のQRコード、関連リンク広報課ホームページ内「LINE 友だち追加」ボタンより友だち追加してください。妊娠や出産に関すること以外にも、身体や生理のこと、恋愛のことなど幅広く対応しています。



嫌なことは「嫌」と言ったり、自分を見つめたり、自分自身を認めてあげることが大事なのだと思います。どんなことがあっても、自分にとって幸せな選択をしたいと思う。



#### 【生徒の感想】

周りに合わせて“Yes”と言うのではなく、嫌なときは勇気を出して、しっかり“No”と言えるようにしたいです。一時の感情で行動するのではなく、後のことを考えて自分をコントロールできるようにしたいです。

避妊薬はあまりよいイメージがなかったけれど、生理痛を和らげたり、月経の時期を調節できたりすることを初めて知り、すごいと思った。自分を守るのは自分しかいないので、正しい知識を身に付けて自分を守るようにしたいです。

### —卒業生の皆さんへ—

今年度も新型コロナウイルス感染症の影響で、制限や制約の多い1年になりました。楽しかったこと、うれしかったこと、つらかったこと…たくさんの思い出が詰まった校舎に別れを告げ、新しい生活を始める3年生の皆さんを心から応援しています。皆さんは、自分一人ではなく、周りの人に支えられて日々過ごしています。義務教育を終える今だからこそ、自分を育ててくれた人々に感謝の気持ちを伝えてください。これからの人生、新たな壁にぶつかることもあると思います。心身ともに健康であれば、絶対に乗り越えられるはず。これからも『早寝・早起き・朝ごはん』の生活を心掛け、元気いっぱい笑顔いっぱいで活躍してってください。