保健だより 夏号

立山町立雄山中学校
保健室　No.４

１学期も残りわずかとなりました。６月下旬からじめじめと蒸し暑い日が続き、体の疲れが出て体調をくずす生徒が多くみられました。睡眠不足から頭痛やだるさを訴えたり、朝食を摂らずに登校したりする生徒もいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、しっかりと睡眠時間をとるようにしましょう。規則正しい生活を送ることができるように、ご家庭での体調管理をよろしくお願いします。

★ 8月の保健目標 ★

規則正しい生活で夏を健康に過ごそう

夏の〇〇不足に気を付けて！

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いていない

こんな人は…

水分が足りない！

体の約７０％は水分。汗やおしっこでどんどん水分が失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給しましょう。

●冷たい飲み物ばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない

こんな人は…

栄養が足りない！

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまいます。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていません。そうめんに野菜や肉類をトッピングしたり、温かいものを飲んだりして工夫しましょう。

●夜更かしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

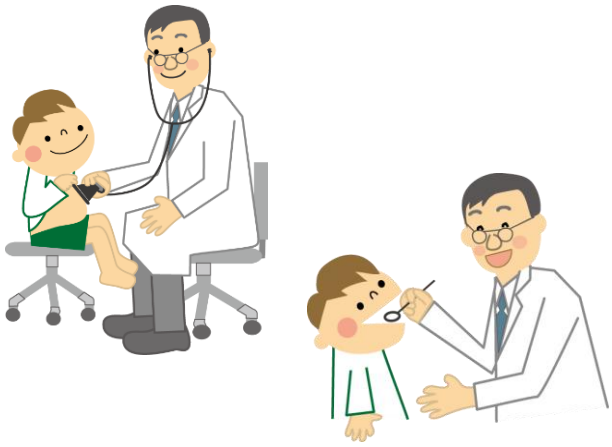
こんな人は…

睡眠が足りない！

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまいます。起きるのが遅いとまた夜更かしをして…の悪循環です。休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きるように心掛けましょう。

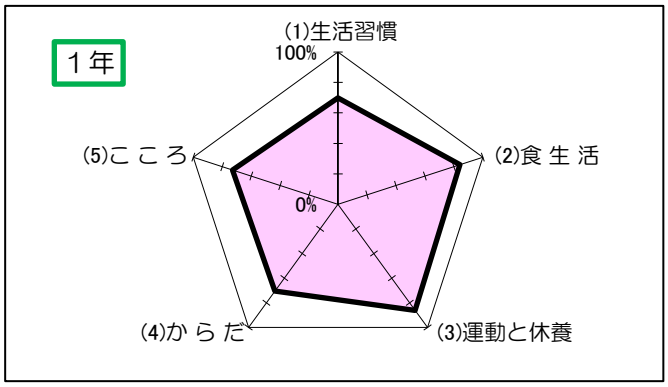
健康診断の日程

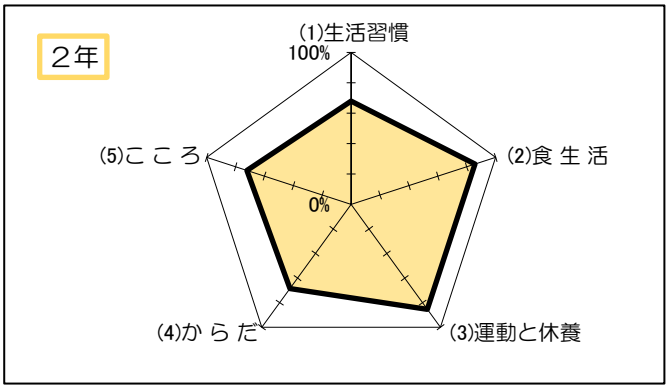
８月　５日（水）眼科検診（1、２年生）
８月 26 日（水）　〃　（2、３年生）
９月 16 日（水）内科検診（３年生）
９月 17 日（木）　〃　（２年生）
９月 24 日（木）　〃　（１年生）
１０月　１日（木）歯科検診（３年生）
１０月　８日（木）　〃　（２年生）
１０月 14 日（水）　〃　（１年生）

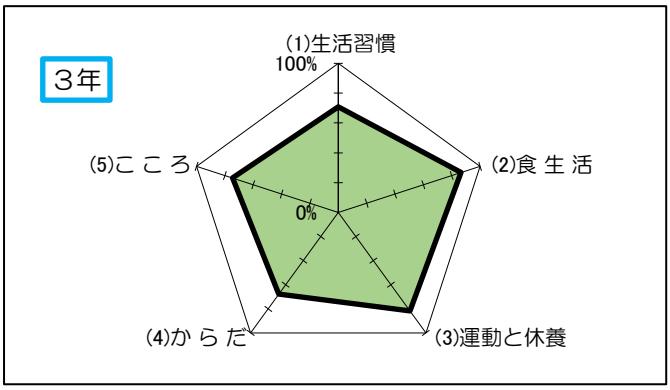


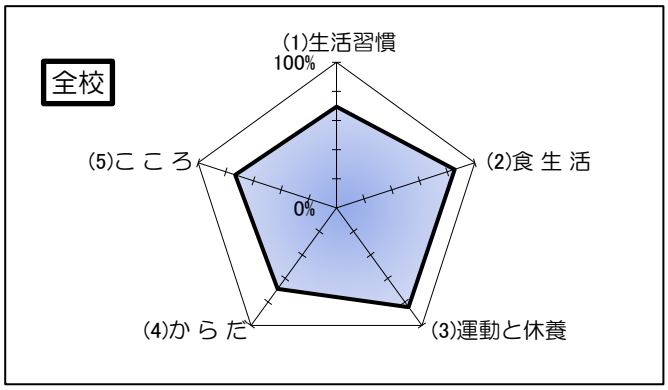
「とやまゲンキッズ作戦」の結果

先日、学校で「とやまゲンキッズ作戦」のアンケートを行いました。学校生活に慣れてきた７月中旬に、以下の５つの項目について「自分の生活」を振り返った結果です。各項目の平均の達成度を％で表しました。



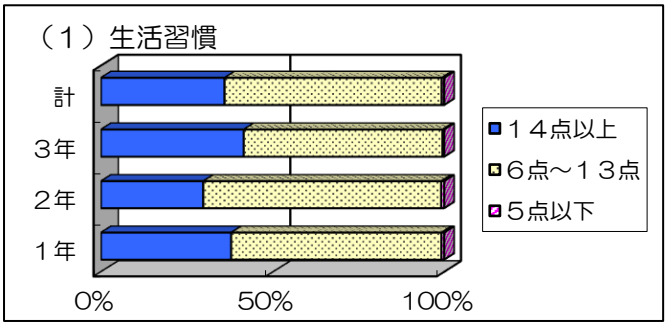


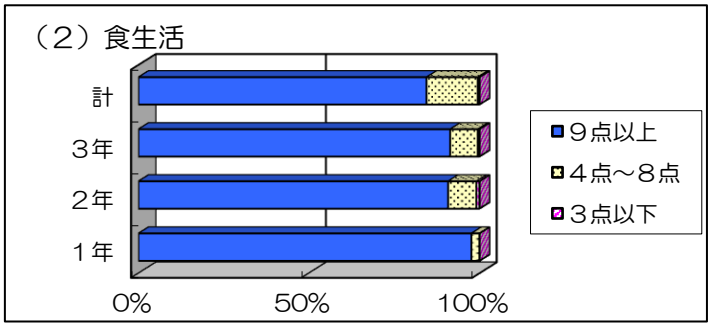


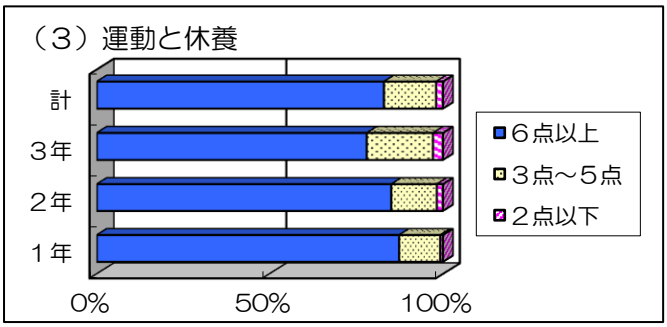


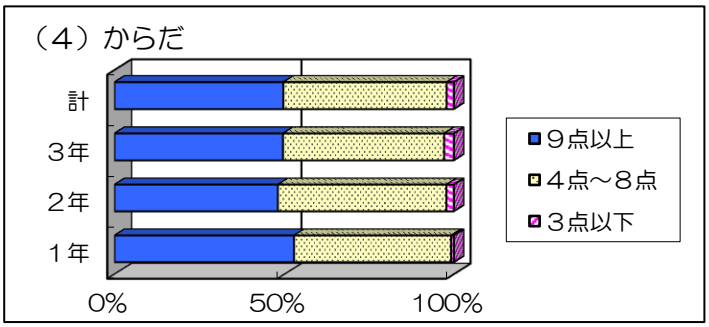
◎ ５つの項目ごとの割合（％）

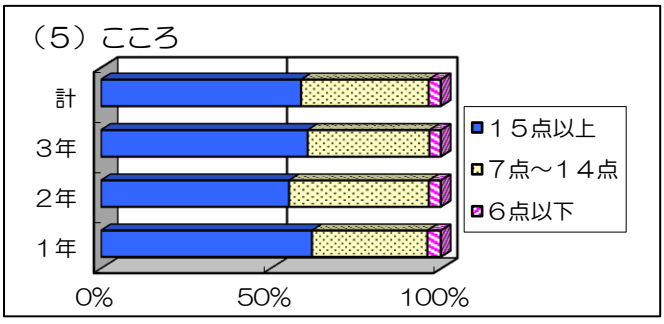
グリーンゾーン　イエローゾーン　レッドゾーン











保健講演会の開催

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、２、３年生を対象に保健講演会を行いました。「中学生のみなさんに聞いてほしい『生と性』の話」というテーマで、講師に「女性クリニックWe！TOYAMA！」院長の種部恭子先生をお招きし、講演をしていただきました。ご参加いただいた保護者の皆様もありがとうございました。

「中学生のみなさんに聞いてほしい『生と性』の話」

人間が幸せになるために、そして、人生を楽しいものにするために「性」があります。しかし、最近では性に関する多くのトラブルが私たちの周りにはあります。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。

【磨いておきたい４つの力】

① 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”もつくられる。

② 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。そんな時に、“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。

③ 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。

④ 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（ノー）」を言える力も必要です。

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どうかを考えましょう。そして、自分で自分を守れるようになりましょう。

参考　妊娠・出産に関する悩みホットライン　☎：076-482-3088（無料、匿名）

生徒の感想

たくさんの場面で正しい知識をもち正しく行動することが大切だと学びました。本当の自分の気持ちを見つめる、認める、コントロールする、表現することができるように頑張りたいです。「幸せになるための努力」をこれからしていきたいです。

性に関することをすべて嫌な話だと思わないで現実を受け止めようと思います。人を好きになるのは人間が幸せに生きていくために必要で、大事なことだと気付きました。「生」と「性」は本当に密接な関係にあるのだと思いました。

何かあったときにすぐ相談することは、恥ずかしいことではなく、逆に早く相談しないと悲しいことになるので、４つの力が一番大切だと思いました。性感染症には命にかかわるものもあると知りました。症状がなくても検査して、自分の体を第一にすることを大切にしていきたいと思います。

参加された保護者の感想

○　親には聞けない、親にはなかなか話せないことを分かりやすくお話ししてくださりありがとうございました。生きることに直結していることが子供たちに伝わっているといいなと思います。大人でも分かっていない人が多い今、今日の話が子供たちが生きていく上での支えになってくれたらと思います。

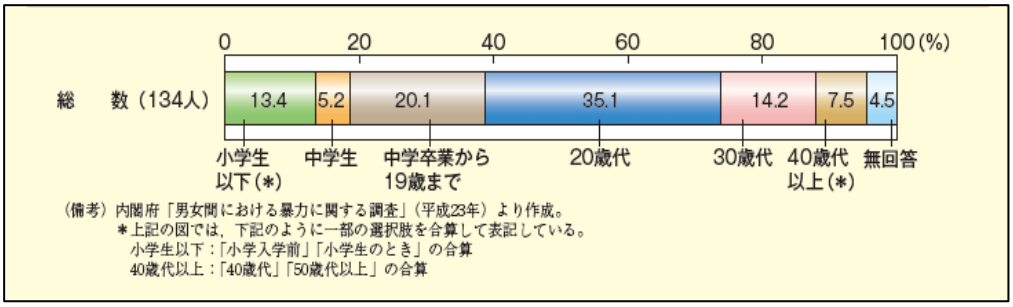
○　「性」だけの話ではなく、「生」の話もあり、心も育つ話があってよかったです。中学生のちょうど興味ある時期に聞いたことで子供たちには、自分を大切にするようになってほしいです。自分が中学生の時には、こういう授業がなかったので、あったらよかったなと思いました。

若い世代における性犯罪の実態

いよいよ夏休みが近づいてきました。今年の夏休みは新型コロナウイルス感染症の影響で短い期間になるというものの、休みの内に「こんなことをしたいな！」と計画している生徒も多いと思います。ぜひ、この期間を有効に活用してほしいです。しかし一方で、開放的な気持ちになった若者が性犯罪やデート DV、望まない妊娠などといった性に関するトラブルに遭遇している事実があることを忘れないでください。

右図は「異性から無理やり性交の被害にあった時期」です。１９歳以下が約４割を占めており、２０歳代と合わせると７割以上になります。

これが年々増加しており、若い世代が狙われていることが分かります。



（備考）内閣府「男女間における暴力に関する調査」（平成23年）より作成。
＊上記の図では，下記のように一部の選択肢を合算して表記している。
小学生以下：「小学入学前」「小学生のとき」の合算
40歳代以上：「40歳代」「50歳代以上」の合算

身近にある、だからこそ要警戒！「ゲートウェイドラッグ」

身近にある危険は性犯罪だけではありません。「ゲートウェイドラッグ」という言葉をご存じですか。アルコール（お酒）、たばこ、シンナー、大麻などをこう呼ぶことがあります。これら「ゲートウェイドラッグ」の使用（乱用）から、より副作用や依存性が強い薬物へとつながっていきます。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…

- 身長の伸びが悪くなる
- 運動能力や学力が落ちる

⚠吸い始める年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い！

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…

- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

⚠大人よりもアルコール依存症になりやすい！

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…

- 「合法ドラッグ」と呼ばれていも違法
- 体への影響は麻薬や覚せい剤と同じくらい危険

⚠吸い始める年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い！

大事なのは「はっきり、きっぱり断る」こと！

こんな言葉で

- 体によくないから、やめよう
- 部活動を大切にしているからやらない
- 何が入っているか分からないから、いらない
- 興味ないからいらない