令和３年１２月２１日
柳井市立大畠中学校
保健室

寒い日が続きますが、みなさん体調に変化はありませんか？今年も後少しとなりました。もうすぐみなさんが待ちに待った冬休みになりますね。冬休みも感染症対策に気をつけながら、心と体を十分に休めてほしいと思います。

冬休みも健康に過ごそう！

＼ 冬休み健康ツリー ／

夜更かしをしないで早く寝ましょう！
元気な姿のみなさんと会えるのを楽しみにしています。

＼ 3年生対象　性に関する指導を実施しました ／

12月14日(火)6校時に3年生を対象に性に関する指導を実施しました。助産師の藤田房子様にお越しいただき、月経、避妊、性感染症、デートDV等についてお話頂きました。

一般社団法人　山口県助産師会　会長　藤田房子　助産師　さんのお話から。。。

【特に大切なこと】

- 20歳までは過度なダイエットはしてはいけない⇒月経が来なくなる
- 避妊にはコンドームとピルが有効であるが、100%避妊できる方法はない
- 性感染症は病院で治療をしないと治らない病気
- 人工妊娠中絶は妊娠11週まで⇒生理が来なくなって2カ月程が目安
- 親に言えないことはしない、自分で説明できないことはしない

～3年生のみなさん～

これから先、自分を大切にした意思決定・行動選択ができることを願っています！悩みや相談等があれば、ひとりでかかえこまず、家族や先生など大人に相談してくださいね。

～1・2年生のみなさん～

1月25日に性に関する指導を実施します。保健センターから、保健師の方にお越しいただき赤ちゃん抱っこ体験・妊婦体験を交えてお話頂く予定です。

＼ 保健委員会からおしらせ ／

今月の保健委員会の目標は「インフルエンザが流行るので手洗い・うがいをしよう」です。登校後、給食前、掃除後、体育の後は必ず手洗いをしましょう。換気も忘れずに行ってください！インフルエンザの流行時期は12月～2月です。12月に限らず、この時期は普段よりも手洗い・うがいを徹底しましょう。

「らしさ」って何だろう？

「女の子らしくしなさい」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ？」と思ったことはありませんか？　そもそも「らしさ」って何だろう？

「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。

でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは《自分の体と心》。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じてしまったとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。

体と心が納得できる、「自分らしさ」を認め合える社会にみんなでしていきましょう。