ほけんだより 3月

令和3年3月2日
岡崎市立葵中学校
保 健 部 №11

「三寒四温」とは、三日ほど寒い日が続き、その後の四日間は暖かい日が続くことを言います。春のように暖かい日があったかと思えば、真冬に逆戻りしたような日が続いたりしています。体調管理が難しいですが、食事や睡眠をしっかりとって、免疫力をアップさせて調子を整えましょう。

３月は旅立ちの月。３月９日は「サンキューの日」。「ありがとう」は、言った方も言われた方も嬉しくなる魔法の言葉です。これまでお世話になった友達や先生、家族に「ありがとう」、毎日勉強した机や教科書、ノートに「ありがとう」・・・この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。

各学年のみなさん、保護者の皆様へ

１・２年生のみなさん

新しい気持ちで新学期をスタートできるように、今から準備を始めましょう。今年度、視力・歯科検診の受診のすすめをもらった人は受診できましたか？まだの人は、春休みを利用して受診しておきましょう。

３年生のみなさん

卒業おめでとうございます。

みなさんはこれからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいきます。これからの人生を充実したものにしていくには、今まで以上に健康管理が大切になってきます。大変なことやつらいことがあったとしても、「健康」という土台がしっかりしていれば、乗り越えることができます。自分の健康は自分で管理できるよう、時々基本的生活習慣を振り返ってくださいね。

保護者の皆様

今年度も学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございました。コロナ対応が続きますが、来年度も家庭と学校が協力して、アドバイスや指導・支援を行っていきます。よろしくお願いいたします。

見方を変えて いいスタートにつなげよう

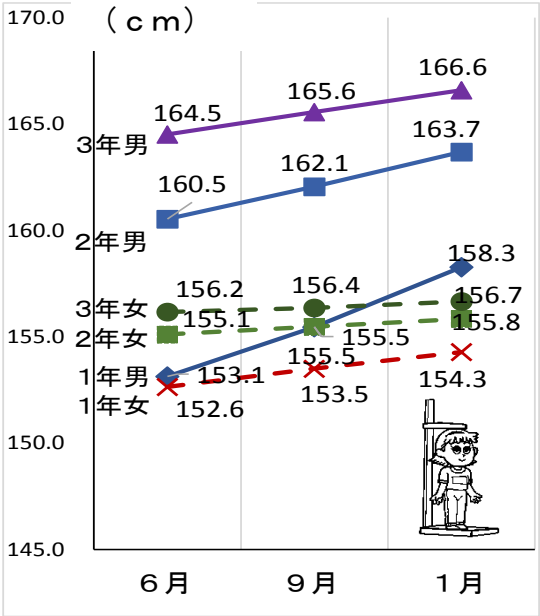
「自分に自信がない」と感じるときは、リフレーミング（見方を変える）して、自分の長所をみつけてください！

	リフレーミング前	リフレーミング後	
あ	あきっぽい	素直、従順	好奇心旺盛な
	甘えん坊な	人なつこい	むじゃき
	あわてんぼう	行動的な	機敏な
い	いいかげん	おおらか	こだわらない
	いばる	自信のある	プライドがある
う	うるさい	明るい	活発な
え	えらそうな	物知り	堂々としている
お	臆病	慎重	用心深い
	おこりっぽい	感受性豊かな	情熱的な
	おせっかい	親切な	気が利く
	おっとりした	マイペースな	落ち着いた
か	かたくるしい	意志が強い	厳格な
	軽はずみ	積極的	決断が早い
	頑固	一貫性がある	意志の強い
	感情的な	人情のある	思いやりのある
き	気が弱い	慎重	人を大切にする
	気まぐれ	気がつく	こだわらない
く	口が軽い	うそがつけない	正直な
	口が悪い	素直	物おじしない
け	けじめがない	物事に集中できる	おおらか
	けちな	経済観念のある	計画性のある
こ	強引な	エネルギッシュな	信念のある
	こだわる	最後までやる	物事を大切に
	断れない	寛大な	人のためにつくす

	リフレーミング前	リフレーミング後	
さ	騒がしい	活発な	明るい
し	しつこい	粘り強い	徹底している
	地味な	素朴な	ひかえめな
	神経質な	ていねい	気が利く
す	ずうずうしい	押しが強い	積極的
た	だらしない	おおらか	ゆったりした
	短気	判断が早い	情熱的
ち	調子がいい	親しみやすい	愛想がよい
な	涙もろい	人情味がある	感受性豊かな
の	のんきな	冷静	おおらかな
は	はにかみや	まじめでこつこつ	慎重かつ丁寧
	反抗的な	自立心のある	考えがはっきり
ひ	人にあわせる	協調性豊か	物分かりの良い
	一人になりがち	自立した	ひかえめな
	人をうらやむ	理想のある	向上心のある
	ひねくれている	ユーモアのある	独創的な
ふ	ふざける	陽気な	ノリがいい
ま	周りを気にする	心くばりができる	広い視野がある
む	無口な	穏やかな	思慮深い
め	目立たない	素朴な	協調性がある
	面倒くさがり	おおらか	細かくこだわらず
ゆ	優柔不断	他の意見も尊重	広い視野
ら	乱暴な	思いきりがいい	物おじしない
る	ルーズな	楽天的	おおらかな

葵中生　１年間の成長グラフ（平均）

今年度の６月、９月、１月における身体測定の結果をグラフにしました。１年間の成長の様子がよく分かりますね。成長には個人差があり、成長する時期も違います。成長曲線は、一人一人自分の形があり、他の人と比べる必要はありません。



◆全学年、男子の方が多く伸びています。
◆学年が上がるに従い、伸び方がゆるやかになっています。
◆１年男子が、１年間で 5.2cm 伸び、全校で１番多く伸びました。

❖６月～１月身長の伸び(平均)❖

１年男	5.2cm	１年女	1.7cm
２年男	3.2cm	２年女	0.7cm
３年男	2.1cm	３年女	0.5cm

３年生は９年間の「成長の記録」を配付しました。
１・２年生は、R2「身体測定結果のお知らせ」を発行します。
１年間の成長をお家の方にも見てもらいましょう。

思春期教室　～もっと知ろう！生と性のこと～

２月 22 日（月）に、保健所の保健師さんを講師としてお迎えし、思春期教室を行いました。３年生は体育館で直接話を聞き、１・２年生は教室の TV で視聴しました。

講話では性の多様性（LGBTQ）や妊娠についての正しい知識、自分を大切にし、相手を思いやる関係づくりについての話を聞きました。１・２年生にとっては少し難しい内容もありましたが、命や性について自分事として考えるきっかけになったと思います。自他の命を大切にし、責任ある行動がとれる大人に成長していくことを願っています。

感想文を紹介します

１年男子
- インターネットの情報は正しいものばかりではないと知った。
- かえがえのない大切な命を守るのにちゃんと理解していた方がいいと思った。
- 性行為を遊び半分で子供のうちからすることは、病気になったり、自分に罪悪感が生じたりするため、かなり重たいことだと知った。女性視点で考えることができて良かったです。

２年男子
- 子供を産んだり育てたりする環境が整っていないのに、性関係をもつのはよくないと思いました。
- 性別にはいろんな種類があることが分かった。相手の気持ちを考えることが大切だと思った。
- １つ１つの言葉が分からないこともあったので、もう少し詳しく知れるとよかった。

３年男子
- 自分の将来を大切にすることもそうだけど、相手の気持ちも考えながら、生まれてくる子供のためにちゃんとした知識を身につけて行動したいと思った。
- 赤ちゃんがお腹にできた時の月の数え方が自分が思っているのと違ったのでびっくりした。
- 子供ができても責任が取れないので、性行為は成人して責任が取れるようになるまで我慢しようと思いました。

１年女子
心の中で軽く考えていても性関係を持ってしまったらもう戻れないし、後悔するかもしれないので行動に責任をもって行きたいと思った。
- 自分の親が自分をしっかり育ててくれたように、自分も責任をもって赤ちゃんを育てられるようにすることが大事だと思った。
- LGBTQ といういろいろな性をもつ人がいると知った。そういう人を尊重できるといいと思った。

２年女子
- 周りの人の意見に流されないことも大事だなと思いました。
- 10 代の中絶が多くてびっくりした。自分の命がどれだけ大事なのかよく考えることができた。
- 最後の体験談を聞いて、彼に嫌われたくない気持ちもわかるけど、責任がもてないなら性関係をもってはいけないなと思いました。

３年女子
- 自分が健康に生活していくためには性関係も大きく関わってくることを知って、中高生として生活を楽しんでいくためには、軽い気持ちで行動してはいけないということを学ぶことができました。
- 高校生になったら何でもしていいと思っていたけど、そんなことはなくて、すべて自分で考えて行動しないといけないと思いました。
- 望まれない妊娠は、自分にとっても子供にとっても悲しいことだと思ったので、望まれる環境になってから性関係をもとうと思う。
- 体験談を聞いて、もし自分がそうなってしまったらと考えると、不安で周りの声も怖く思えてしまうと思った。他人事だと思っていたけど、しっかり自分のこととして考えて生活しようと思った。