

# ほけんだより 2月

令和4年 2月 24日  
岡崎市立葵中学校  
保健部 No.8

節分の翌日は「立春」となり、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。立春から春分までの間に南から強く吹く風を「春一番」といいます。春一番が吹くと暖かくなりますが、その後に再び寒くなる「寒の戻り」にも気をつけなければなりません。特に3年生は受験シーズンが続きますので、栄養・休養をたっぷりにとって、元気に春を迎えましょう。

## 感染症予防対策について～不織布マスク～

岡崎市でも新型コロナウイルス感染症新規感染者が毎日多数確認されています。感染力の強い「オミクロン株」対策として、現在、厚生労働省や文部科学省では、できるだけ不織布マスクを着用するように推奨しています。様々な研究により、不織布マスクを使うと、布やウレタン製の物よりも2倍ほど飛沫捕集力が高いことが分かったようです。感染リスクを下げるための1つの方法として、マスクについても見直してみてください。

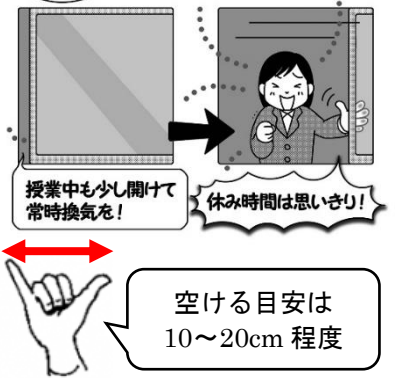
ただし、どんな素材でも、正しく着用していないと効果はありません。あごマスクや鼻出しマスクは厳禁です。

また、皮膚や呼吸器が弱くて不織布マスクが使えない人もいます。インナーマスクを使ったり、敏感肌用のマスクを選んだり工夫してみてください。

## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



## 集団の場では…換気の徹底!

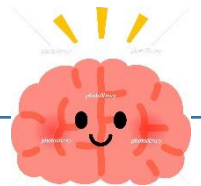


## 人生は自分次第! 脳と言葉の使い方

1月の身体測定時に、目標を達成するコツについての話をしました。私たちの行動や能力は、脳のイメージや言葉の使い方に影響を受けていることが多くあります。脳と言葉を上手に使うことで、今よりもっと能力を発揮し、目標達成できる人生を自分で作ることが可能になります。

### ◆知っていると思える! 脳の性質◆

- ①脳は、したことを実現しようとする
- ②脳は、が分からない
- ③脳の主語は、だけ



楽しい未来を脳の中でイメージすることができれば、実現できる可能性が高くなります。ただし、努力なしでは目標達成はできません。必ず、目標に向かうために必要な壁がやってきますので、1つ1つチャレンジして経験を積み重ねていきましょう!

答え: ①イメージ ②否定語 ③私

## 学校保健委員会 覚えていますか？

# 「生きづらさ妖怪」と上手に付き合おう！

11月の学校保健委員会の講師の先生のお話では、生きづらさの要因は、言葉の使い方と思考パターンにあると学びました。各学級では「心の中の妖怪と上手に付き合おう～妖怪を攻略するには？～」という保健指導をしました。「生きづらさ妖怪」を活用して、自分の生きづらさパターンを振り返りました。紹介した妖怪以外にも、オリジナルの妖怪キャラクターを考えて描いている子もいて、楽しみながら、自分の内面と向き合い、対処方法を考える様子がみられました。最も多くの人に選ばれた妖怪を紹介します。

**大切なのは、妖怪を「撃退する」のではなく、「上手に付き合う」ということです。**

生きづらさ妖怪たちは、敵でもないし、悪いものでもありません。誰にでも取りつかれる瞬間があります。だからこそ、「こんな妖怪、いるよね～」と自分や相手を認め、理解することが大切です。



## 葵中生に多かった妖怪 No.1 妖怪「シズンデレラ」を紹介します！

立つのめんどろ  
座るのめんどろ

話すのめんどろ  
考えるのめんどろ

体重くてだるい

必殺の決め技

とにかくめんどろ…「突然ゆうう痛」

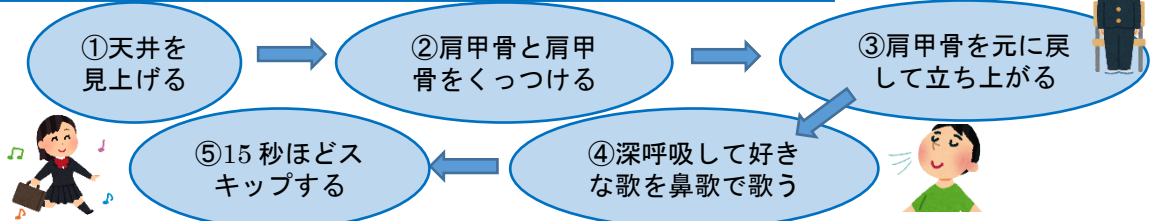


《どんな妖怪？》

授業開始のチャイムとともに「めんどくさい」「やりたくない」の気持ちができる。気持ちも体も重くなるので意欲が減退する。

著作：ハートマッスルトレーニングジム

《この妖怪の攻略法》 5ステップで意識的に体を動かしてみよう！



## 思春期教室「もっと知ろう！生と性のこと～かけがえない大切な生命・育もう優しい心～」

保健所の保健師さんを講師としてお迎えし、2月2日に2年生、2月15日に3年生の思春期教室を行いました。感染予防のため、各学年TV放送でしたが、命の大切さや性に関する正しい知識だけでなく、自分を大切に、相手を思いやる関係づくりについても話を聞くことができました。すべての人が自分らしく生きていけるように、自分の考えを伝え、相手のことを理解していくことが大切だと思います。お互いの体と心を大切にして、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。

【2年生】

感想文を紹介します



《2年生の内容》

- ・性の多様性
- ・絵本「わたしのあかちゃん」
- ・思春期の体と心の変化
- ・ネット情報の注意

- ・性やLGBTの話などあまり聞けないことが聞けていい機会だった。性の種類が12種類もあると知って驚いた。
- ・自分が心配していたことが普通で大丈夫とわかって安心しました。まだまだわからないこともあると思うので、自分も理解する一人になれるようにしたいです。
- ・異性のことはもちろん自分の体の中のことでも知らなかったので知れてよかった。これから身近になってくる性行為についても聞きたいと思った。

【3年生】

《3年生の内容》

- ・性の多様性
- ・いのちの始まり
- ・性的接触と性感染症
- ・予防方法
- ・一人の先輩から

- ・ネットの情報をうのみにしていけないとわかった。
- ・自分の立場で考えてみると怖くなったし、ちゃんと考えなくちゃいけないと思った。責任をもってよく考えようと改めて思いました。
- ・中絶のリスクがあることは知っていたけど、中絶して病気にかかってしまったり、子宮をとらなくてはいけなくなって、妊娠したい時にできなくなってしまったことを知った。望まない妊娠をしないように、自分で子育てできるまでは性行為をしないようにしたり、正しい知識で避妊することが大切だと思った。