

ほけんだより



令和6年3月19日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.9

少しずつ暖かくなり、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花の開花とともに、みなさんも4月に向けて、新学期の準備を始めましょう。

1・2年生のみなさん、保護者の皆様へ



◇1・2年生のみなさん

新しい気持ちで新年度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。

◇保護者の皆様

今年度も学校保健活動に御理解、御協力いただき本当にありがとうございました。来年度も家庭と学校が協力して、子どもたちの心身の健康をともに育むことができましたら幸いです。

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。 	る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。 	や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！ 	ま ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。 	み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。
--	--	--	---	---

イヤホン🎧ヘッドホン🎧使用上の注意⚠️

⚡ 大音量・長時間は厳禁！

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



⚡ 交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

⚡ 音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの方が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



◆保護者のみなさまへ

【保健関係書類のお願い】

新年度用の保健関係書類を封筒に入れて配付しました。これまでは4月の始業式に配付していましたが、今年度より、年度末の配付に変更しました。春休み中に御準備いただき、4/5(金)の始業式に提出をお願いします。

- ①緊急連絡カード ②健康調査
- ③結核検診問診票 ④運動器検診保健調査票
- ⑤耳鼻咽喉科の病気調べ ⑥歯科アンケート
- ⑦食物アレルギーに関する調査票 の7点です。

※ 組と番号以外を保護者の方で御記入ください。

※ 新しい組と番号は、始業式の日にお子様が自分で記入します。

※ 封筒は3年間使用しますので、封はせずに提出してください。

※ 新1年生は、これまで通り入学式で配付します。

2年生思春期教室報告

2月16日に、「もっと知ろう！生と性のこと～かけがえのない大切な生命・育もう優しい心～」をテーマとして、2年生の思春期教室を開催しました。今回の1年生の学習では、以下のような内容について講師の岡崎市保健所の保健師さんから、お話をいただきました。

- ・性の多様性（性の考え方・LGBTQとは）
- ・絵本読み聞かせ「おかあさんがおかあさんになった日」
- ・赤ちゃん人形抱っこ体験
- ・思春期の体と心の変化と思いやり
- ・同意について
- ・ネット情報の注意点



- かけがえのない生命について考えることで、
- ①自分も相手も大切な存在として認め合おう
 - ②現実でもネットでも、相手を思いやること、嫌な時は「いや」と言える対等な関係を築こう
 - ③心配なことがあったら、信頼できる大人に相談しよう

◆講座後の1年生のみなさんの感想



不安だったことが今日の思春期教室で解けた。

弟妹がいないので、知識だけではなく、赤ちゃん抱っこの体験で将来に役立つと思った。

赤ちゃんが思っていたより重くて、命の重みと大切さを改めて感じた。

赤ちゃんの抱き方を今回初めて知って、人形だけ本物の赤ちゃんのように扱えるように頑張った。

日常ではLGBTQのことはあまり気にしないでなんとなく知っている感じだったけど、私たちの中にも気にしている人がいるかもしれないので、考えていきたい。

成長は体だけでなく心も変わるんだなと思った。

人によって違ったり、個性を尊重することが大事だと分かった。

同意は細かく聞かなきゃいけないとわかった。

学校の授業では知れないことを知れてよかった。生理についても、知りたいことがあっても知ってもらえなかった。男性だとなかなか理解できないことを男性にも教えてもらってとても嬉しかった。

ネットの情報など、不確かなものに気をつけようと思った。

後期「歯みがき強化週間」

2月26日～3月15日までの3週間、保健委員の活動として、「歯みがき強化週間」を実施しました。これまで8割近くの生徒が給食後の歯みがきをしていましたが、今年度の学校教育活動診断の結果、約6割まで低下してしまいました。また、龋中のむし歯の罹患率も市内の他校に比べると高くなってきているため、もう一度しっかりと歯みがきの習慣をつけるために活動しました。その結果、少しずつ歯みがきをする子が増えました。新年度は、先輩として、新1年生にしっかりと歯みがきできている姿を見せられるといいなと思います。そして、みんなで声をかけあい、歯と口の健康を守りましょう。

	1年生平均	2年生平均	開発
1週目	87%	63%	84%
2週目	86% ↓	60% ↓	67% ↓
3週目	87% ↑	75% ↑	100% ↑

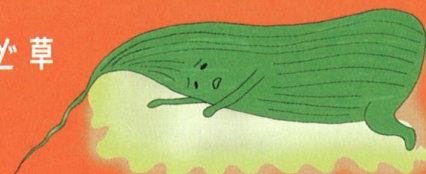
歯みがき、めんどくさい…そんなあなたは…妖怪「めんど草」にとりつかれていませんか？

《この妖怪の攻略法》

★物事を始める時に、何のためにやるのか、それをするとどんないいことがあるかをなど、原点を決めておこう！

★「めんどくさい」の口癖が出てきたら、原点に立ち返ろう。そして、やると決めたらまず体を動かそう！習慣が体に定着すればこっちのもの！

No.46 めんど草



著作：ハートマッスルトレーニングジム

すぐに「めんどくさい～」と言って、ダラダラしてしまう草の妖怪。「やる」と決めることができず、ついつい出てしまうこのログセで、結局、めんどくさいことが起きてしまう。これが悪循環となり、何かをやればやるほど、うまくいかなくなってしまう、自信を無くしてしまう。