

ほげんだより10月

令和6年10月1日(火) 発行
東浦中学校 保健室 No.7

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。また、「食欲の秋」…食べ物がおいしい時季でもあります。夏の暑さの疲れを、さまざまな面からうまくリフレッシュしたいものです。ただ、日によって気温差が大きくなることがあります。気候を常に意識しながら、こまめに衣服で調節することも心がけましょう。



10月保健目標

目を大切にしよう！



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

第1回学校保健委員会を開催しました！

9月5日(木)に、2年生を対象にした第1回学校保健委員会を開催しました。

第1回は、東浦中学校でスクールカウンセラーをしている岩田郁子先生を講師にお迎えして「リフレーミング」についての講話をしていただきました。

「リフレーミング」って知っていますか？ (岩田先生の講話より抜粋)

リフレーミングとは、「物事や出来事、状況などの枠組み(フレーム)を変えることで、別の視点をもてる」という心理学の用語のことです。コップに入った半分の水を想像してみてください。「まだ半分ある」と思うか「もう半分しかない」と思うかで、気持ちの持ちようが変わってきます。

最近では、スケートボードの堀米雄斗選手は、パリ五輪男子ストリートの決勝ラスト1本で神がかり的なトリックを決め、7位から大逆転で金メダルを獲得し、X(旧ツイッター)で「1%も可能性があるのなら」と投稿していました。「1%しか」ではなく「1%も」ととらえ、可能性を信じたからこそ生まれた金メダルだったと言えます。このように、欠点や不安といったネガティブな物事も、考え方の前提を変えることで、長所や期待などポジティブなものとしてとらえることができるということがリフレーミングです。

実際に短所を長所にリフレーミングしてみました！



生徒たちは、事前に自分の短所をワークシートに記入してから岩田先生の講話に臨みました。講話でリフレーミングについて学んだ後、それぞれが挙げた自分の短所をグループに分かれてリフレーミングし合いました。グループワークでのリフレーミングを通して、今まで自分の短所だと思っていたことも、長所にもなることに気づいた生徒がたくさんいました。自分に自信のない人がたくさんいますが、見方や考え方を少しずつ変えて過ごしていけるとよいですね。

学校保健委員会の感想を紹介します！

物事の見方は一つではなく、
見方や視点を変えることによって
良くないことも前向きに捉えられることを
知ることが出来ました。

自分の短所をリフレーミングできて
すごく気持ちが楽になりました。

自分に自信がもてるような
気がしました。

普通の生活の中でも
リフレーミングをしてみたいと思った。

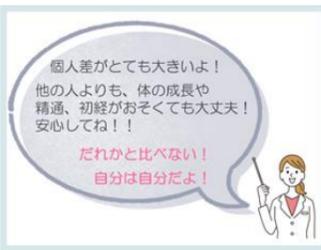
マイナスなことでも、別の視点からみてみることで、プラスにもなることを学んだ。

第2回学校保健委員会を開催しました！

9月12日（木）・13日（金）に3年生を対象にした第2回学校保健委員会を開催しました。

第2回のテーマは「自分と相手を大切に」です。東浦町保健センターに勤めている助産師の川添加奈子さんにお話ししていただきました。性教育は、照れくささや恥ずかしさを感じるデリケートなものではありますが、今後みなさんが後悔のない明るく健やかな日々を送るうえで大切なことばかりです。

思春期の心と身体



すでに習った思春期におこる心の変化や二次性徴について復習しました。精通や初経などの体の成長だけではなく、心も成長します。恋愛感情や性への興味、親への反抗がおこることは思春期にさしかかる中学生には当たり前の感情であることを教えていただきました。

体や心の成長は個人差がとて大きいです。ほかの人と体や心の成長を比べる必要はありません。

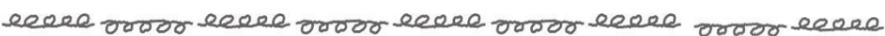
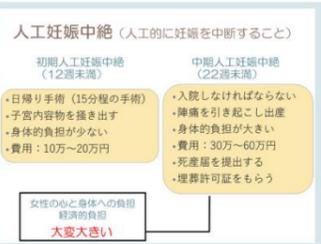
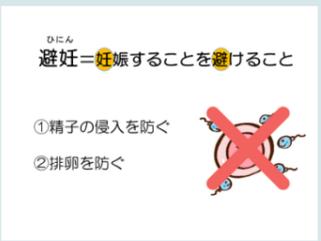
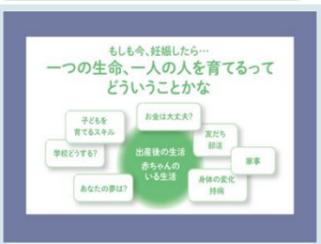


中学校の保健体育の授業では学ばない妊娠のしくみについても教えていただきました。性交をして、精子と卵子が出会うことで妊娠します。一度の射精で約2億個の精子が放出されますが、そのうちのたった1個の精子だけが卵子と受精することができます。助産師さんに教えていただくことで、よりいっそう命の尊さについて学ぶことができました。

妊娠のしくみ・出産



避妊・中絶



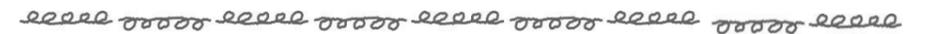
初経や精通を経験していたら、中学生でも妊娠する・妊娠させる可能性があるため、子育てをできる状況でない限り、妊娠を避ける必要があります。川添さんからコンドームの使用やピルの服用など適切な避妊方法や避妊に失敗してしまった際のアフターピル（性交後72時間以内に内服）についても教えていただきました。

また、望まない妊娠をしてしまった時には、「産んで育てる」「産んで託す（特別養子縁組）」「産まない（人工妊娠中絶）」という選択肢があることも教えていただきました。人工妊娠中絶は、妊娠してから経過した期間によって中絶の方法は異なり、時間が経過すればするほど、女性の身体的心理的負担や経済的負担が大きくなることや、ある一定の期間が経過してしまうと、人工妊娠中絶はできなくなってしまうことを知り、早めの判断が必要であることも学ぶことができました。

もしも今、妊娠したら...学校はどうしますか？お金の心配はありませんか？子どもを育てるスキルはありますか？一つの生命を産み育てるといことは、大きな責任がともないます。この先、人生の中で望まぬ妊娠をしてしまった場合は、必ず誰かに相談し、一人で抱え込まないようにしてください。



性的同意



性的な接触や行為を行う前には、必ず同意を得る必要があることや同意には、「自分がどう思っているかを相手に伝えること」と「相手の気持ちや想いをよく聞くこと」が大切であることを教えていただきました。

日によって、時間によって、気分も変わるため、毎回同意を得ましょう。意見を言えなかったら態度で示してもよいですし、相手の同意を得られなければ、強引にははいけません。もちろん途中で嫌になったら「やめて」とはっきり伝えても大丈夫です。自分の体や心は自分のものであり、自分のことは自分で決めるようにしましょう。



性被害にも様々なことがありますが、恋人同士の間で起こる暴力（デートDV）が広がっていることを知ることができました。暴力というと殴る蹴るを思い浮かべると思いますが、それだけではなく、怒鳴る・スマホをチェックするなどの精神的暴力や、お金を返さない・デート費用を払わないなどの経済的暴力、同意のない性交・避妊をしない・裸の動画写真を撮られるなどの性的暴力などがあることを教えていただきました。

性被害



お互い対等な関係でお付き合いしていくことが大切です。もしも性暴力の被害にあってしまったら、『ワンストップ支援センター』（#8891）へ相談するようにしましょう。



正しい性情報を見極めましょう！

世の中には正しい情報から間違った情報まで、ありとあらゆる情報が出回っている状態です。スマートフォンが普及し、避妊の方法や性交についての知識を若年層も簡単に得られるようになってきました。しかし、インターネット上にあふれる性に関する情報の信憑性や安全性は不確かであるため、正しい性情報を見極める必要があります。今回お話ししていただいた助産師の川添加奈子さんが、おすすめして下さった正しい性情報が載ったサイトを紹介します。



性教育 WEB メディア
「セイシル」



NPO 法人
「ピルコン」



学校保健委員会の感想を紹介します！

人それぞれ成長するスピードが違うと知り、別に早くても問題ないんだなと思いました。

大事な話だと思ったし、忘れてはいけないことだと思った。今回学んだことを忘れず、間違った知識を覚えないようにしたい。

経血の量が多くて不安だったので親に相談してみようかなと思いました。

これからの人生でかなり大事なことなのでしっかりと覚えておきたいです。

どんなことにも相手の合意が大切だと思いました。

軽はずみな行動をしてはいけないことがわかった。

命は大切だと思いました。望まない妊娠を避けるために避妊することは大切だと思いました。

