

ほけんだより

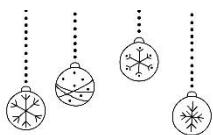
12月号



令和7年12月8日

第8号

出雲崎中学校 保健室



性の指導を実施しました（全校生徒）

開業助産師 _____ 様をお招きし、全校生徒を対象にした性に関する指導を実施しました。学年ごとに指導を受けて、いのちの成り立ちや、思春期の生活で大切なこと、性の多様性、欲求と行動など、様々な内容を学ぶことができました。

【思春期とは…「子ども」から「おとな」に成長する時期】

思春期とは、子どもから大人への移行期で「からだ」と「こころ」が大きく成長する時期です

- ・「こころ」や「からだ」が急激に変化する。
- ・「性的な成熟」が起こる…性ホルモンの影響を大きく受ける。
- ・「試行錯誤」を繰り返し、落ち込むこともある。

【思春期を快適に過ごすために】

- ①規則正しい生活習慣（早寝・早起き・朝ご飯）と運動が大切。
- ②からだの健康・こころの健康・性の健康について、正しく理解すること、学ぶことが大事。
- ③子どもでも、自分で行ったことには「責任」が伴います。

※健康とはあなたの夢を叶えるための資源です。

今年度もたくさんの専門家から保健教育について学びを深めることができました。

～今年度の講師陣～

- ・看護師
- ・助産師
- ・歯科衛生士
- ・救命救急士
- ・保護司
- ・保健師（2月）
- ・栄養士（2月）



【性の多様性】

性の多様性を考えるときの4つの視点

- 1 生物学的性…からだの性
- 2 性自認…こころの性
- 3 性的指向…好きになる性
- 4 性表現…性の表現方法

不安なこと、心配ごとは、信頼できる大人に相談してください！

【LGBTQ+】

- L…レズビアン（女性の同性愛者）
- G…ゲイ（男性の同性愛者）
- B…バイセクシャル（両性愛者）
- T…トランスジェンダー（性別違和）
- からだの性とこころの性が一致していない人
- Q…クエスチョニング・クィア
- （性自認と性的指向が決まっていないセクシュアリティ）

※セクシュアリティとは、人間の性のあり方

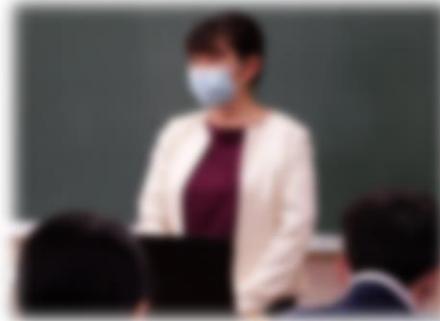


生徒の感想紹介

- ・自分が生まれるということがどれだけすごいことなのかを想像したときに、奇跡を感じました。「自分が生まれるという選択をした」という言葉をきいて前向きになれた。
- ・私は家族に「ありがとう」「ごめんね」「大丈夫？」が言えないことがよくあります。自分の感情をコントロールしたり、思いやりをもった行動を誰にでもできるようにしたい。
- ・人工妊娠中絶や妊娠、出産のことなど知らなかったこともあった。もっと学ばなければならないと思った。

がん教育を実施しました（3年生）

長岡赤十字病院 がん専門看護師 _____ 様をお招きし、3年生を対象にしたがん教育を実施しました。がんの正しい知識から治療方法、予防方法、がんとともに生きることなどを学びました。



～生徒の感想紹介～

- ・私は人に相談することがあまり得意ではなく、一人で抱え込んでしまうことがあるので、少しでも人に相談できたらいいなと思った。
- ・私にはまだ関係ない話だと思ったが、今回の話を聞いて、がんは誤解されやすいのと早期発見が大切と分かった。
- ・悩みがあったらすぐ相談することや、病気と向き合い、今の自分の目の前にいる大切な人のありがたさに気づけることがすごいと思った。
- ・がんの原因や治療法、予防法や検診などたくさん知ることができた。偏見をもたないように正しい情報や知識を得たいと強く感じた。



感染症にかかった場合

冬休み中、**感染症に罹患した場合は学校に電話連絡をお願いいたします。**（TEL：78-2137※閉庁日を除く）
冬休みを健康に過ごすためにも、標準的な感染予防策の実施をお願いいたします。

もうすぐ ハッピーライフウィーク

1月16日（金）～23日（金）にかけて、今年度最後のハッピーライフウィークを実施します。取組期間中のお子様への声かけをよろしくお願ひします。実施後、カードを持ち帰りますので、「保護者の方から一言」のご記入や、お子様の取組状況の評価をよろしくお願ひいたします。
今回、事前指導としてメディア・睡眠について学びます。ご家庭でもご協力をよろしくお願ひいたします。

雑巾の提出をお願いします

冬休み明けに、**無記名の雑巾1枚の提出をお願いいたします。**清掃時や行事等で使用させていただきます。

未受診の家庭は 冬休みに受診を！

今年度の健康診断の結果、病院受診が必要なご家庭には、**「治療勧告書」を配付**しております。特に、歯科では、春の健康診断時、要観察歯だった歯が、う歯に進行している生徒がみられました。歯肉炎、歯石を指摘された生徒も多い印象でした。この機会に受診し、きれいな歯で2026年を迎えましょう！

もうすぐ冬休み！
充実した時間を過ごしましょう！

