

# ほけんだより



令和6年3月14日  
新座市立第二中学校  
保健室

先週は雪が降るなど、寒い日もありましたが、今週は春のような暖かさを感じる日が続いています。明日は3年生の卒業式です。ご卒業おめでとうございます。1・2年生は進級まであと少しです。よりよい新年度を迎えるため、生活習慣を見直し、体調管理をしっかりとって、毎日健康に生活しましょう。



## 3月の保健目標 1年間の健康生活を振り返ろう

### 性に関する講演会を行いました ☆☆☆☆☆

2月28日（水）に一年生を対象に、今年度最後の性に関する講演会を行いました。二、三年生の講演会に引き続き、助産師の櫻井裕子先生をお招きし、講演していただきました。

子ども達は落ち着いた表情で、たくさん発言し、櫻井先生のお話を聞いていました。今回は今年度三回の講演で一番多くの保護者に参加していただき、ありがとうございました。生徒と、参観された保護者の感想を載せましたのでご覧ください、ぜひご家庭でも一緒に性について考えてみてください。

#### ＜生徒の感想＞

- ・特に、性とは人生を表すのではないか、先生が中学生時代に後悔した性への感覚、助産師としての心構えなどのお話が印象に残りました。
- ・性にどう向き合うかをよく理解できました。「性」という字には、心を込めて生きる、という意味が込められていると分かりました。
- ・性の重要さと守らなくてはいけないマナーがあることを知りました。周りの人のことも考えて行動や発言をして、気持ちのいいクラスにしたいと思いました。
- ・櫻井先生の講演を聞いて、僕は性の多様性の部分がとても気になりました。自分の体と性別があることが普通だと思っていたし、同性が好きの人なんていないと講演を聞くまでは思っていたけれども、自分が普通ではなくて、ただ多数派なだけだと気付かされた講演でした。
- ・これからたくさん性に関わることがあると思うので、他の人の性の考え方を尊重し関わっていきたいです。
- ・講演を聞いて、性は大切なものなんだと改めて知った。性とは人生だから、これから大切にしたい。性の感じ方は人それぞれと教えてもらったので、他人の意見も大事にしたい。

#### ＜参観された保護者の感想＞

- ・子どもたちの成熟に合わせた内容で大変良かったです。そもそも「性」とは？の導入から、LGBTQのマイノリティーのお話、「性自認を今すぐに決めなくてもよい」というメッセージも勉強になりました。
- ・「葛藤」は成長の証であり、たくさんの葛藤に出会ってほしいというメッセージが良かったです。
- ・親として伝えたいこと、伝えなければならないことがあり、モヤモヤしますが、先生がお話ししてくださった内容を子どもがしっかりと理解し、心で感じてもらえたらいいなと思います。



たくさんのご感想を頂いたため、一部抜粋して載せております。ご協力ありがとうございました。

# もうすぐ春休み～気持ちの良いスタートのために～



みなさんはこの1年間、健康に過ごせましたか。もうすぐ春休みです。今年度やり残したことはありませんか。気持ちよく新年度を迎えるために保健室から3つお願いがあります。

## ・1年を振り返ろう・

1. 治療を済ませましょう。  
治療や精密検査は今年度中に行きましょう。特に3年生は3月末までに済ませましょう。
2. 普段と同じ生活リズムを心がけましょう。  
(春休み中も早寝・早起き・朝ご飯)
3. 1、2年生は、春休み中に大きなけがや病気をした場合は、新年度に担任に知らせてください。

この3つを守り、元気で健康に新年度を迎えましょう。

- 早寝・早起きができた
- 朝ごはんをしっかり食べた
- 1日2回以上歯磨きができた
- 1日1時間以上運動ができた
- 友達と仲良く過ごせた
- 困ったことは周囲に相談できた
- 寝る1時間前にデジタル機器を触らなかった



体と心の健康を振り返ってみましょう。

©少年写真新聞社2024

## 卒業おめでとう

保健室に来室する生徒が多く、毎日顔を見せてくれる生徒や、1日に5回以上来室する生徒もいて、困りながらも、とても嬉しかったのを覚えています。みなさんとの1番の思い出は修学旅行です。私は、今まで何度も修学旅行の引率をしていますが、今年度の修学旅行は絶対に忘れることはありません。新幹線という限られた空間の中でも、励まし合い、元気な笑顔を見せてくれた頼もしいみなさんの姿は、ずっと心に残っています。

中学校の3年間で、みなさんの心と体は大きく成長しました。これから先、どんな道に進んでも、1番大切なのは「心と体の健康」です。今日までに学んだ知識や身についた習慣を活かして、みなさんが健康で幸せな毎日を送ることができるように祈っています。これからもみなさんのことを応援しています。 加地



## 保護者の方へ



一年間、朝の健康観察や、疾病の早期治療をしていただき、ありがとうございました。今後も健康観察や疾病・異常の早期治療にご協力をよろしくお願いいたします。

年度末に、1、2年生には緊急連絡カード、保健調査票、結核問診票をお配りします。記入して新学期にご提出ください。また、3年生には緊急連絡カード、保健調査票、結核問診票を本日お返ししました。ご確認ください。