



令和7年3月6日  
新座市立第二中学校  
保健室

3月に入りましたが、今週は雪が降った日もありました。来週からは暖かい日も増えてくるようです。

3年生の皆さん、卒業の日が近づいていますね。二中で過ごす時間はあとわずかですが、毎日元気に過ごし、素敵な思い出を作ってください。1・2年生の皆さんも、もうすぐ進級です。心身ともに健康な状態で、次の学年へステップアップしましょう。

## 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

2月12日（水）に助産師の櫻井裕子先生をお招きして1年生対象の性に関する講演会を実施しました。

感想の一部を掲載します。ご家庭でも、性について一緒に考えるきっかけにしてみてください。



#### 【生徒の感想】

- ・性別というのは身体の性別と、心の性別で分かれている、「普通」と考えていることにも名前がついていることにびっくりしました。人それぞれ普通という価値観が違うとわかりました。
- ・人間の体のつくり、心（気持ち）は十人十色であり、はっきり決めつけなくても全然良いということが分かり、悩んでいる人がいたら寄り添ってあげて相談にのる、のってもらうことが大切だと思った。
- ・性別は女性や男性だけではなく、グラデーションになっている部分の人もいることを改めて思い知らされました。

#### 【保護者の感想】

- ・思春期になると性的なことに対して恥ずかしい事、いやらしい事という感情が出てきてしまうので、幼少期からきちんと性教育していくべきだと思いました。当たり前で大切なことなのに、いやらしいことと認識されるのはとても残念です。このような講演会がもっと広がっていってほしいです。
- ・途中からでしたが子供達がすごく興味を持って聞いている姿を見て良かっただし、本当に性教育が家庭でもっとオープンになり、親子で普通に話せるようになればと思いました。



### 薬物乱用防止教室

3月4日（火）に新座警察署生活安全課の尾島様をお招きして、3年生を対象とした薬物乱用防止教室を行いました。

#### 【生徒の感想】

- ・薬物は1度の使用でも薬物乱用になるし、1度の使用ですぐに依存してしまうから、最初の1回を絶対に断れるようにしたいと思った。
- ・話を聞いて、薬物は改めて触れてはいけないものだと思いました。ただ「ダメ」ではなく、なぜダメなのか、どういった悪影響がまっているのかなど詳しく知っておくことで思いとどまれる要素になると思いました。
- ・違法薬物は害があり危険だけど、市販の薬も正しい使い方をしないと危険なことがわかりました。もし誰かから誘われたとしてもしっかり断って薬物乱用は絶対しないようにしようと思いました。



# 3月3日は「耳の日」です

みなさんは、耳を大切にできていますか。学校でも家でも、ヘッドホンやイヤホンを使う機会が多いのではないでしょうか。WHO（世界保健機関）は2019年から、大きな音を長期間に渡って聞き続けることによって、治療をしても回復しない難聴に繋がると警告しています。以下のポイントを参考に、ヘッドホンやイヤホンの使い方を振り返りましょう。

## 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう



## 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中…使いすぎでない？



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

## 音量に注意

# もうすぐ卒業式

3年生のみなさん、あと8日で卒業式ですね。ご卒業おめでとうございます。

新生活に向けた期待や不安、友達と離れる寂しさなど、色々な気持ちで胸がいっぱいなのではないでしょうか。これから、それぞれの道でまた新たな人生が始まります。そこでは中学校の3年間の経験が必ず土台になるはずです。この3年間で、皆さんは心も体も大きく成長しました。高校生になっても、さらにその先の人生も、心と体の健康が第一です。これからもみんなが、健康で幸せな毎日を送ることができるように心から祈っています。

## 保護者の方へ



1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。今後もご協力をよろしくお願いします。

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、結核問診票をお返しします。ご確認ください。