



# 保健だより 3月

2026.3.02  
新座市立第二中学校  
保健室



## 今月の保健目標 1年間の健康生活を振り返ろう

春の暖かさを感じられる季節になりました。今年度も残りわずかとなり、1年間の学校生活を振り返る時期です。3年生は卒業、1・2年生は進級を控え、心も体も環境の変化に向かう大切な時期でもあります。1年間の健康を振り返り、新しいスタートに向けて心と体の準備をしましょう。

### 性の講演会を実施しました

2月4日（水）に1年生を対象に性に関する講演会を開催しました。講師には、市内の助産師の櫻井裕子先生をお迎えしました。当日は保護者の皆様にもご参加いただき、講演会終了後には講師を交えた保護者懇談会を実施しました。生徒および保護者の皆様から寄せられた感想の一部を抜粋して掲載します。ぜひご覧ください。



#### 【生徒の感想】

- ・今回の性に関する講演を通して、性は特別な話題ではなく誰にとっても身近で大切なテーマだと改めて感じました。正しい知識を持つことが、自分自身を守ることや、相手を尊重することにつながるのだと思いました。また、一人ひとり考え方や感じ方が違うことを理解し、相手の意思や境界を大切にする姿勢が重要だと学びました。今回学んだことを、これからの生活の中で活かしていきたいです。
- ・講演を聞かせていただく前は性について少し周りや気まづくなってしまっていたから毛嫌いしていたけど、講演を終えた今は自分で自分を守るために必要な知識という認識に変わりました。
- ・私は生理がすごく重いほうではないから、友達や知り合いが痛そうにしていたら優しい言葉をかけたりして、相手をイライラさせないように言葉遣いにより気をつけていきたいと考えました。これからネットなどで性のことを知る機会があるかも知れないから、そのときは嘘の情報もあることやSNSで知り合った人とかには絶対に写真とかを送り合わないようしていきたいです。

#### 【保護者の感想】

- ・色々な人がいるということを確認合うまではいかなくとも、知っている、思いやれる自分になりたいと思いますし、そんな人が増えていけばいいなと思います。
- ・とても大事な内容で中学生に教えていただいて感謝しております。とてもわかりやすく、クイズなどもあって楽しく、参加してよかったです。生徒達も楽しそうに参加しているように見えました。これからも自分や家族、友達を大事にしてほしいと思いました。

## SNSトラブルに要注意！



SNSは使い方を間違えると心や体の健康に影響を与えたり、トラブルにつながったりすることがあります。写真や動画は一度投稿すると、知らない人に広がることもあります。自分や友だちの個人情報（名前・住所・学校名・写真）は投稿しないようにしましょう。また、文字だけでは気持ちが正しく伝わらず、相手を傷つけてしまうこともあります。投稿する前に、投稿しても良い内容かを必ず確認し、困ったときは信頼できる大人に相談してください。ルールを守って安全に利用しましょう。

### SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



#### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



#### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



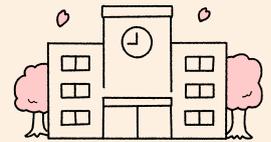
#### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

## 卒業式まであと少し！

3年生はこの3年間、嬉しいことも不安なこともたくさんあったと思います。保健室で出会ったみなさんの姿から、心も体も大きく成長したことを感じています。これから新しい環境での生活が始まります。楽しいこともあれば、少し疲れてしまう日もあるでしょう。そんなときは、自分の心と体の声を大切にしてください。休むことや、誰かに相談することも大切な力です。

みなさんがこれからも健康で、笑顔溢れる毎日を送れるように願っています。ずっと応援しています。



## 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、結核問診票をお返しします。ご確認ください。

