ほけんだより

畑野中学校保健室
No．８
2023年12月20日

2023年も残すところあと少しとなりました。皆さんにとって今年はどんな年になったでしょうか？気持ちよく2024年を迎えるために身の回りの整理整頓や先延ばしにしていたことを終わらせましょう！よいお年を！

★いのちの授業（性に関する指導）の実施

9～11月に助産師の本間さんをお招きし、以下の題材でいのちの授業を実施しました。

	１年	２年	３年
題材	いのちの授業 ～思春期からの生き方～	いのちの授業 ～中学生の関わり方～	いのちの授業 ～自分を大切にすること、相手を思いやること～
ねらい	○精神的不安定になりやすい思春期を理解し、人との関わり方を考える	○性ホルモンの働きで好きな人への関心が高まるという既習事項を基に、性の多様性を踏まえながら人との関わりを考える。	○自分自身の今や将来を大切にしていこうとする態度を養う。

＜１年生の感想＞
- 両親から貰った命を大切にして生きていきたいと思った。
- 赤ちゃんを産むお母さんもすごいし、生まれてくる赤ちゃんもすごいなと思った。

＜２年生の感想＞
- 本間さんのお話を聞いて、自分や相手を思い合うことが大切だということが分かった。
- DVにもいろいろな種類があることが分かった。

＜３年生の感想＞
- 相手の45㎝の距離に入るのは自分の心の準備ができてからということが印象に残った。
- 一人ひとりが個性があって誰かが特別ではないということをよく理解して生きていきたい。

★食育指導の実施

12/7（木）に国仲給食センターの栄養教諭の佐々木さんから１、２年生を対象に食育指導をしていただきました。１年生は「中学生に必要な鉄を意識した朝食」について、２年生は「スポーツをする際に必要なエネルギー」について自分の生活を振り返りながら学びました。

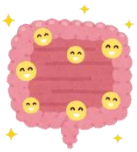
～知ってる？朝食の３つのスイッチ～

朝ごはんは正しい生活リズムを整えるうえで欠かせません。毎日しっかり朝ごはんを食べることは、体のためにも、脳のためにも重要です。また、子どもの生活習慣は大人の健康に関係しています。冬休みも毎日朝ごはんを食べて、３つのスイッチをONにして、元気に過ごしましょう！

① **お腹のスイッチ**…体温を上げて体と脳を目覚めさせる。
（赤の食べ物：肉・魚・卵・納豆など）

② **体のスイッチ**…胃腸の働きを活発にする。
（緑の食べ物：野菜・果物・きのこなど）

③ **頭のスイッチ**…朝から脳を元気に動かす。
（黄色の食べ物：ごはん・パン・麺など）



★保護者の皆様へ★

１学期に実施した健康診断の結果、専門医受診を勧められた方へ通知を再配布しました。受診はお済みでしょうか？冬休みの間に受診し、結果報告のご協力をお願いします。