

ほけんだより

令和6年2月19日

No.21 京都市立九条中学校 保健室

旧暦では、2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。春の気配もわずかに感じられるようになってきましたが、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

3年生は高校入試真っ只中。私学入試や前期選抜では、最大限に力を発揮できたでしょうか。1・2年生はテストがありますね。保健室でも、「休みの日も集中して勉強できた!」「昨日の夜、勉強してたからちょっと寝不足…」と教えてくれる人がいます。みなさんの努力が実を結びますように。



2月の保健目標 ● 「生命や性について考えよう」

<「性に関する指導」が行われました>

1月下旬、1・2年生を対象に、各クラスで性教育の授業が実施されました。3年生は、秋に「生命の授業」や「パパママ体験」として、外部から来ていただいた講師の方から出産や子育てについて学びましたね。保健や道徳などは、受験科目にはなかなかありませんが、自分自身がよりよく生きていくため・自分や大切な人を守るために必要なことがたくさんつまっています。今回、みんなが授業にしっかりと取り組んでくれている様子を見ることができ、とてもうれしいです。自分や周りの人を大切にするためにできることを知り、それを行動にうつせるように、これからも一緒に勉強ていきましょう!

★授業の様子



1年生のテーマは、「望ましい交際」。事前に実施した「性」についてのアンケート結果を見てことで、周りの人が必ずしも自分と同じ価値観ではないことなどが分かりました。また、デートDVについて知った上で、相手の気持ちを尊重し、望ましい関係を築いていくにはどうすればよいか、みんなで考えることができましたね。

2年生のテーマは、「多様な性ってなんだろう?」。最近メディアでもよく取り上げられている、LGBT (Q+) についてです。日本における当事者の割合は約8~10%と、身近におられます。性のあり方は人それぞれ違うということを学びました。当事者の方がお話ししている動画を集中して観ている姿が印象的でした。



4・5組では、「ここからかるた」というかるた遊びを通して、感情や心理に関する「こころ」の内容、身体の成長やたらきに関する「からだ」の内容、安全確保や人権に関する「あんぜん」の内容、友人・家族などのコミュニケーションに関する「ひととのかんけい」の内容について楽しく学ぶことができました。

→裏面に続きます

★「好き」にはいろいろなかたちがある



2年生での授業にもあったLGBT（Q+）に関する話題ですが、「ぼくは男の子で、男の子が好き」「わたしは女の子で、女の子が好き」「ぼくは男の子/わたしは女の子で、男の子が好きなどきも女の子が好きなときもある」など、「好き」と思う相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。「誰を好きになるか」は、その人の大切な個性。いろいろな「好き」のかたちがあっていいのです。また、「好き」という気持ち（恋愛感情）や性的欲求を抱かない人もいます。性別も、男と女だけではありません。お互いのよさを認め合い、尊重し合って生きていきたいですね。



<あなたのストレス解消法は?>

適度なストレスは、自分自身を成長させるための材料として必要な場合もありますが、溜めこみすぎると体にも心にもよくありません。忙しい生活の中で、体や心が疲れてしまったとき、あなたは何をしてリフレッシュしますか？「こういうときに気分が落ち着く・癒される」「これをしてみると少しそっかりする」など、自分なりのストレス解消法を知っておくと便利です。保健室前には、みんなのおすすめを紹介し合えるような掲示物を作りました。すでに、個性溢れるストレス解消法を紹介してくれている人がたくさんいます。自分には思いつかなかったことが書いてあるかもしれません。ぜひ見に来てくださいね。



「音楽を聴く」「寝る」「好きなものを食べる」「アニメ・ドラマ・映画・YouTubeを観る」「友達と遊ぶ」「ゲームをする」「飼っている猫とたわむれる」のほかにも、さまざまなアイデアがありました。入試やテストの際など、直前に緊張してしまうときは、深呼吸をしてみましょう。焦ると呼吸が浅くなります。ポイントは、「しっかり吐く」こと。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸うようにしましょう。

<環境委員のお仕事紹介>

環境委員が担っている仕事を紹介します。正直なところ、あまり目立つ仕事ではありませんが、みなさんの学校生活をよりよくするために、陰で支えてくれています。

★日々の物品点検

各学年のトイレにあるトイレットペーパーや石けんの補充(ほじゅう)をしてくれています。みなさんが毎日当たり前に使っている物品がこれからも当たり前に使えるよう、昼休みの時間に点検してくれています。時には、「先生、トイレットペーパー8つ(ください)！」と、両手いっぱいにトイレットペーパーを抱えて補充(ほじゅう)してくれることもあります。大変そうですが、とても助かっています。



★教室の換気

インフルエンザ、新型コロナウイルスが同時に流行しています。空気の入れかえをすることで、ウイルスなどを外に出し、新鮮な空気を取り入れることができます。また、部屋を閉め切っていると、室内に二酸化炭素が増えてしまい、頭痛や吐き気の原因になることもあります。カビやダニも発生しやすくなるので、アレルギーの原因にもなってしまいます。

そこで環境委員の出番です。移動教室以外の毎休み時間、窓を開けて換気をしてくれています。環境委員さん、いつもクラスのためにありがとうございます！

