



# 保健室だより

令和7年11月7日 第7号

朝晩の冷え込みが強くなってきました。それでも日中は日が差すと気持ちの良い気候です。季節の変わり目は気温変化も大きいので体調を崩しやすい季節でもあります。着るものを工夫して調節できるよう、お子さんと一緒に服装について話題にしていただけるとありがたいです。

## 性教育講演会を開催しました！（J期）

10月21日（火）5・6限にジャンプ期の生徒を対象に性教育講演会を行いました。講師はたかき医院の仲先生です。残念ながら当日はご来校いただけませんでしたが、特別に講演資料をご準備いただき、オンデマンドで実施することができました。今年度は「性感染症」をメインに学習しました。性感染症はどのように広がっていくのか、水を使った実験を体験し、予防することの大切さを学びました。仲先生からは「自分を大切にする」というテーマで様々な性の話をしていただきました。最後に「自分を大事にできる人は他人を大事にできる」という言葉もありました。生徒たちも一生懸命仲先生の言葉に耳を傾けていました。



### \*\*\* 生徒の感想（一部抜粋） \*\*\*

- ・ 仲先生のお話を聞いて印象に残ったことは、「人は生きるために生まれてきた」という言葉です。普段の生活で、自分はなぜ生まれてきたんだろう？と深く考えることがあまりなかったのですが、今回の講話を聞いて、自分の命や相手の命の尊さ、大切さを改めて学ぶことができました。
- ・ これから大人になっていく自分たちにできることは何か、しっかり考えながら生活していきたいと思いました。
- ・ 自分の心と体、そして周りの人の心や体を知ることは生きる上で大切なことだと思いました。お互いの気持ちを尊重し、違いを大事にしてこれから過ごしていきたいです。

### 【今後の保健関係行事の予定】

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ○11月20日（木）6限 | 5・6年生薬物乱用防止教室 |
| ○11月27日（木）6限 | 8・9年生薬物乱用防止教室 |
| ○1月21日（水）2限  | 1・2年生歯科衛生指導   |
| ○1月21日（水）3限  | 3・4年生歯科衛生指導   |



# スクールカウンセラー・相談員の予定

スクールカウンセラーの石黒良和先生の来校予定です。基本的には月に1度、火曜日に勤務しております。今年度はあと4回となりました。お子さんのことや気になることや相談したいこと、誰かに聞いてほしいことなど、相談を希望する場合は、担任や養護教諭までお気軽にご連絡ください。

11月10日(月)	12月16日(火)	1月20日(火)	3月10日(火)
-----------	-----------	----------	----------

また、相談員の島田珠代先生は隔週の水曜日に勤務しております。次回は11月19日(水)です。2学期の予定は下記のとおりです。3学期以降の予定は次回お知らせします。相談を希望する場合は担任又は養護教諭へお気軽にご連絡ください。

11月19日(水)	12月3日(水)	12月17日(水)
-----------	----------	-----------



## 湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



### 湯船につかるメリット

#### 🍷 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

#### 🍷 ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

#### 🍷 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。