

12月に入り冬の訪れを肌で感じるようになりました。日没も早くなり寒い中を登校するみなさんの姿をみていると頭が下がります。みなさんの登校時間帯は、事故が多くなる時間帯です。くれぐれも安全運転を心がけてくださいね。

12月の目標

冬の健康管理をしっかりとしよう！

期末テストが終わるともう冬休みを迎えます。年末のあわただしい中ですが、新しい年を健康にスタートさせるための心がけとして



師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはん | <input type="checkbox"/> メディア | <input type="checkbox"/> 手洗い | <input type="checkbox"/> 病院受診 |
| 時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう | ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう | 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう | 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに |

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの同時流行が懸念されています。感染対策を今まで同様しっかりとしましょう。よいお年をお迎えください。

11月22日に性教育の講演会が本校で行われました。講師は昨年度まで保健室におられた池岡 幸恵先生です。テーマは、「自分の性、相手の性、人間の性と生を見つめよう」～幸せな関係を築くために～ ぜひみなさんにも話の内容を伝えたいと思います。



☆「思春期」3つの出会い

- ・「大人のからだに」出会うときを、二次性徴といいます。
ホルモンの影響によって生殖器の成熟（新しい命を生み出すことができる体への成熟）が起こります。
男子は、射精（妊娠させる力）、女子は、月経（妊娠する力）
- ・「もう一人の自分」と出会うとき
自分で性的衝動や欲求を自分で管理するという考え方と力が大切です。
- ・「異性・同姓」にときめく自分と出会うとき
アドレナリンの影響でワクワク・ドキドキすることがあります。
相手の思いを聞く、聞ける人になりましょう。そのためのコミュニケーション力が大切です。

☆ 幸せな関係を築くためのポイント

- ・お互い自分に問いかけてみましょう。
自分はどうしたいのか、どうしたくないのか。
- ・お互いの意見を大切に、お互いを尊重しましょう。
自分の意見が言える、相手の意見を聞ける。
周りの意見に流されていない。
- ・お互いに相手を信頼しましょう。
- ・自分のからだ、相手のからだを大切にしましょう。
- ・自分を理解してもらうこと、相手を理解することにたっぷり時間を使いましょう。



これから皆さんは・・・

こころもからだも、人とのかかわりを通して、発達していきます。

いろいろな人との出会い、つながりを広げながら、自分くずしと自分づくりを繰り返して、大人になっていく、これが発達です。

「性」は、こころ、からだ、いのちとつながりをまなんでいくものです。

「性」は、人権。

「性」は、一人ひとりの生き方につながります。

「性」を学び続けましょう。

こころもからだも大人に向かって成長しているみなさん、自分を大切に、素敵な人生を歩んでいきましょう。