

# すこやか

ほけんだより 冬休み特別号  
平成24年12月21日  
鷹巣中 保健室

2012年も残りわずかですね。今年もいろんな出来事がありましたね。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？

楽しかったこと、うれしかったことを思い返すとまた頑張ろう！というエネルギーがわいてきます。マイナスの思い出は、年の変わり目にスッパリ捨てて、新しい気持ちで新年を迎えられるといいですね。



## 冬休みを元気にすごすための4つのこと！

### ①早寝・早起きで規則正しい生活をしましょう！

お休みだからといって、遅くまで起きていたり、いつまでも寝ていたりしては、体の調子が悪くなってしまいます。早く寝て、早く起きましょう。



### ②手洗い・うがいで風邪・インフルエンザ・ノロウイルスを予防しましょう！

外から帰ったら、きちんと手洗い・うがいをして、風邪・インフルエンザ・ノロウイルスに負けないようにしましょう。

### ③お手伝いをしましょう！

外は寒いですが、家の中でゴロゴロしては、太ってしまいます。1日1つはおうちの人のお手伝いを、からだも動かしましょう！

### ④食べすぎ・テレビなどの見すぎに注意しましょう！

冬休みは、クリスマスに正月などケーキ、おせち料理、お餅などおいしいものを食べる機会があります。食べすぎに注意しましょう。テレビ・ゲームの時間にも注意しましょう。



今年1年は、あなたにとって、どんな年でしたか？  
書いてみましょう

## 受験生のみなさん

### 5つのステップで かぜを撃退!!



<b>5</b> マスクを じょうずに使う	かぜの症状があるとき	人の多い場所に行くとき
<b>4</b> 教室の空気を 入れ換える	空気の入り口と出口をつくと効果的	ウイルスを追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う(換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。
<b>3</b> 手洗い、 うがいを こまめにする	せっけんを使って、 ていねいに	のどのほうまで、 念入りに
<b>2</b> 栄養を しっかりとる	からだの材料 たんぱく質	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE
<b>1</b> 生活リズムを 整える	日付が変わる前に 寝る	食事は1日3回、 規則正しく
	活動・休息を バランスよく	ウイルスと戦う力をつける ①栄養(食事) ②休養(生活リズム) ウイルスと戦うからだの力(免疫力)を高めます。

## 省エネ みんなにもできること

エネルギーの問題は、  
将来、世界の主役になる  
みなさんの問題でもあります。  
この冬も省エネに取り組み、  
できることは行ないましょう。



参考：財団法人 省エネルギーセンター 「家庭の省エネ大事典 2012年版」

# 川西ブロック「こころとからだの学習会」を行いました

12月7日（金）午後、橿中学校・国見中学校・鷹巣中学校の2年生44名が集まり、「こころとからだの学習会」を橿中学校で行いました。

前半は他校の生徒と一緒に活動して交流を深め、後半は、医療専門の先生からの講演会という2部構成でした。その様子をお知らせします。



## ～生徒交流会～

### ①学校紹介（各校生徒代表が、写真を使って各校の様子を紹介しました。）



鷹巣一大イベントといえばよさこい。全校生徒が一丸となって取り組んでいます。



橿では「らっきょう切り」を行っています。50年以上も続く伝統行事なので大切にしていきたい。



国見は、海浴いにあり、夏には遠泳大会が行われます。自然豊かな学校です。

### ②ゲーム



#### グループ作りゲーム

自分と同じ動物のカードを持った友達をジェスチャーだけで見つけています。全員無事に見つかったかな？



#### 自己紹介ゲーム

「好きな食べ物と名前」を紹介しています。次の人は前の人の紹介を暗唱して、自己紹介！全員の好きな食べ物と名前言えたかな？



#### 「新聞文字探し」ゲーム

新聞の中から、お題の文字をグループみんなで協力して文字を探しました！

## ～講演会～

### 演題：「お互いの性を大切に」 講師 愛育病院副院長 鈴木秀文先生

後半の講演会では、産婦人科医の鈴木先生からお話を聞きました。

鈴木先生は、現場で毎日命の誕生の場面に立ち会っていらっしゃいます。鈴木先生から、命について、自分や相手を大切にしてほしい、思春期の心と身体についてなど、中学生に知ってほしい性の知識を、分かりやすく教えてくださいました。



#### 【講演内容の一部より】

##### 命の誕生について

- ・人生80年の中で、生まれる瞬間が一番危険である。
- ・産婦人科医の願いは、命はみんなから喜んで迎えられるものであってほしい。

##### 思春期の身体の変化について

- ・今、将来の新しい命のためにみんなの身体は変化してきています。思春期は体の成長と心の成長とに差が出るアンバランスな時期。今自分たちは命に対する責任がとれる？

性について軽く考えることは、いのちを軽く考えることと同じ。

お互いを尊重し合い、大切にしてほしい。

#### 【生徒感想より】

- ・日本の出産時赤ちゃんの死亡率は世界一低く、アフリカ・アフガニスタンなどでは1000人中約100人も死んでしまうという深刻な問題を残念に思いました。
- ・性のトラブルでの子宮ガンや感染症などが昔より増えていることに驚きました。
- ・命を決して軽く考えず、僕たち人間が一つの生命として産まれることはとても大変だと分かりました。改めて命の尊さを知ることができました。
- ・生まれてこれたことに感謝して健康に生活したいと思いました。
- ・男女交際における軽はずみな行動が、相手に一生苦しい思いをさせてしまうことを忘れないようにしたい。
- ・女性の身体は、男性より病気などが複雑ということを知り、少し不安になりました。将来赤ちゃんを産むことになるので、そのときのために今日の講演会はとても心強いものになりました。
- ・私が産まれたとき、鈴木先生が担当してくれたことを母から聞き、今日お会いできて良かったです。

#### 保護者の皆様へ

今回学習会を終えて、生徒達にとっては短い時間でしたが、交流会も楽しそうに行っており、講演内容も真剣に聞いている様子で、とても有意義な時間になったようです。保護者の方にも御参加していただき、本当にありがとうございました。

