

保健だより 12月

令和6年12月6日
No. 7
浦添市立神森中学校
発行:保健室(照屋)

今年も残すところあとわずかになってきました。今年はカミモリンピックや合唱コンクールなど学校行事も多くありましたね。みなさんにとってどんな1年でしたか?今年の目標は達成できましたか?

冬休みは、大晦日、お正月と行事が続きます。「充実した冬休みだった」と言えるよう、栄養たっぷりの食事、睡眠をよくとり、うがい・手洗いを徹底して、ゆっくり体を休め、元気に冬を乗り越えましょう!



~12月の保健目~ エイズについて考えよう

神森中では、12月3日に保健委員会による「エイズについて」の全体朝会を実施しました。エイズや性感染症とはどのような病気か、日本や沖縄の現状、どうしたら予防できるのかなどを学びました。

「世界エイズデー」の取り組みを通し、性に関する正しい知識を持つことの大切さや、差別、偏見、思いやりについて考えるきっかけになったと思います。

性に関することは、皆さんのこれからの人生に大きく関わってきます。自分を大切にするのはもちろん、相手のことも大切にできるかっこいい人になれたらいいですね☆



広げよう! レッドリボンのわ

「レッドリボン」はもともとヨーロッパに古くから伝わる風習の一つで、病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。その考えに共感した人々によって、国境を超えた世界的な運動として発展し、UNAIDS(国連合同エイズ計画)のシンボルマークにも採用されています。

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人たちを差別しないというメッセージです。



身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

1 学年 性教育特設授業

~自分と誰かのいろんな関係~

11月7日、おきなわ CAP センターより講師の系数貴子さん、三枝菜美子さんをお招きし、1年生を対象に講演「自分と誰かのいろんな関係」を実施しました。思春期について、「自分らしく」あることの大切さ、自分の心とからだを守る方法、そしてデートDVや言葉や態度の暴力について学びました。みなさんの感想、学んだことをいくつか紹介します。

○人はそれぞれ違って、誰一人として傷つけられていい人はいない事を改めて知ることができた。

○自分が苦しくならないように、嫌なことは嫌と伝え、誤解からケンカにならないように何かあればちゃんと話して解決できる人になれるようにしたい。断ることは悪いことではないと知った。

○講演を聴いて、自分の気持ちと正しく向き合うことができた。また、反抗期=成長期と言うことが1番印象に残りました。心と体の成長する大切な時期であることがわかった。親にも周りのみんなにも感謝して過ごしていきたいです。

○周りの人に嫌われたくなくて自分の正直な気持ちが言えなかったけど、周りの目を気にしすぎず、自分らしくて良いとわかって安心しました。自分のことを知っていききたいと思った。

○自分は大切な存在なんだということがわかりました。もし困っていることがあったら、先生や友だち、お家の人にも相談していきたいです。

~2学期の保健室の様子~

内科的利用のTOP3は・・・

- 1. 頭痛 2. 風邪症状 3. 気分不良

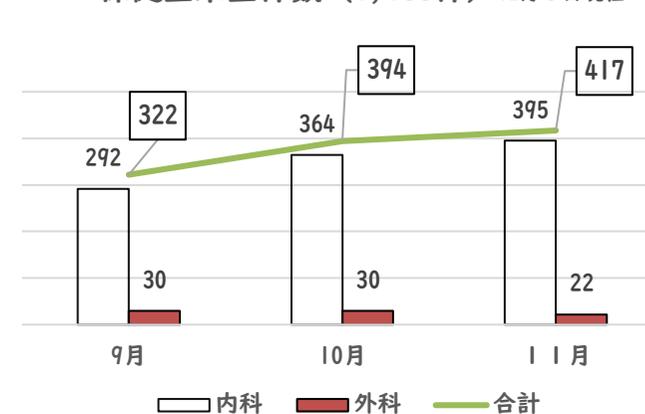
外科的利用のTOP3は・・・

- 1. 打撲 2. 捻挫 3. 切り傷

学年別の来室者数は・・・

- 1年生(237件) 2年生(235件) 3年生(144件)

保健室来室件数 (1,133件) 12月6日現在



来室理由として多いのは、外科(ケガ)よりも内科(体調不良等)でした。内科的理由で保健室へ来た生徒の中には、朝食を抜いたり、スマホによる夜更かして睡眠不足が続いていたり、健康管理ができていない傾向がある生徒も多いです。体の調子が良くないときは、生活習慣を見直し、ゆっくり体を休めましょう。3学期も神森中のみなさんが健康に過ごせますように☆★