

令和5年1月10日（火） NO.11 宝泉中学校 保健室

宝泉中のみなさんへ

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、今日から早めに寝て、学校モードの生活へ切り替えましょう。2023年がみなさんにとって充実した1年になりますように。



* 1月の保健行事と諸注意 *

| 実施日 | 項目 | 時間 | 対象 | 注意事項 |
|--------|-----------------|-----|-----|---|
| 12日（木） | 身体測定 （身長・体重） | 放課後 | 3年生 | ※ <u>身長・体重</u> のみの測定です。 服装：緑ジャージ・長ズボン （白トレーナー、靴下は教室で脱ぐ） 場所：保健室 |
| 13日（金） | | | 2年生 | |
| 17日（火） | | | 1年生 | |
| 18日（水） | 性教育講演会 | 6校時 | 2年生 | 講師：佐野葉子先生 （東京福祉大学 准教授） 場所：体育館 持ち物：筆記用具 |
| 31日（火） | 薬物乱用防止教室 | 6校時 | 2年生 | 講師：朝倉節子先生 （太田地区更生保護女性会 会長） 場所：体育館 持ち物：近くなったらお知らせします |

※3学期の身体測定の結果は、3学期の通知表と一緒に配付します。

加湿でウイルス対策を

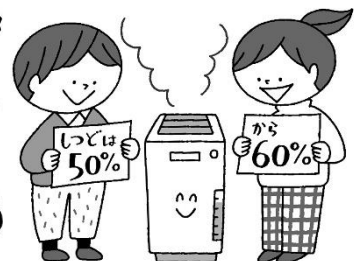
冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐためは、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

今年も健康に
過ごせますように



保健室お悩み相談コーナー



性教育講演会に向けて、2年生を対象にアンケート調査をしました。答えてくれた2年生のみなさん、ありがとうございました。その中で、みなさんからの相談がいくつか出てきました。アンケートは匿名式だったので、保健だよりを通してみなさんの相談に答えたいと思います。気になるからと言って、質問した人を探すことはやめてください。



女性には月経（生理）があると思いますが、どういうふうに接したらいいかわかりません。話しかけない方がいいのですか？

外見や性格がみんな違うように、月経のときの症状や辛さも人によって違います。月経期間中でも何も症状がない人もいれば、月経痛などの不調を感じる人もいて、その症状の辛さも人それぞれです。

人によっては月経前症候群（PMS）によって、どうしてもイライラしてしまう人もいます。そういうときは、そっとしてあげるのもやささだと思えます。月経期間中は、月経痛（生理痛）などで動くのが辛い人もいるので、重い物を運ぶのを手伝ってあげたりするとよいと思えます。

また、月経前や月経期間中の不調や月経周期のことなど、何か心配なことがあれば相談に来てください。



心の性別がよくわかりません。親や周りには「思春期だから」と言われました。思春期にはよくあることなのですか？

思春期は「自分はどんな人間なのか」自分自身を見つめて考え、「これから自分どのように生きていきたいのか」を考える時期です。その中で、心の性別がよくわからなくなる人もいるのではないかと思います。焦って答えを出す必要はありませんし、無理に答えを出す必要もありません。

これからいろいろな経験をして、「こんなことも得意だったんだ」、「自分はこういうことをしている時間が好きなんだ」等、今までは気づかなかった新しい自分を見つけたりしながら、「自分はどんな人間なのか」、「これからどのように生きていきたいのか」をゆっくり考えてくださいね。

スペースの都合上、全ての質問には答えられませんでした。

相談がある人はいつでも相談に来てください。（相談はなるべく授業時間外でお願いします）図書室にも妊娠や出産・LGBTQについての本があります。ぜひ読んでみてください。