

# 保健だより

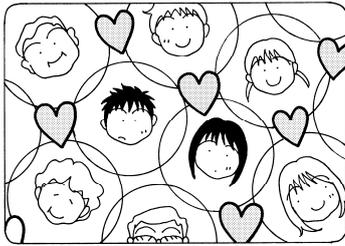
札幌市立東白石中学校

保健室

R6.11.15発行

初雪が降り、朝晩は冷え込む日が増えてきました。登下校時の防寒対策をしっかり行い、手洗いをして、風邪の予防に努めましょう。今回の保健だよりの内容は、表面は助産師講演会、裏面はせき柱側わん症早期発見のための札幌市教育委員会からの配付資料です。

## 11月1日(金)5時間目に1・2年生「助産師講演会」を実施しました



1、2年生の助産師講演会が実施され、助産師の末森先生から「助産師のお仕事」、「生命誕生」、「思春期の心と体の変化と人との付き合い方」、「SNSのルール」など生と性に関わる内容を幅広く教えていただきました。誰もが一生懸命生まれてきた大切な存在で、互いに尊重し合いながら生きることが大切だと学ぶ大変よい機会となりました。感想を掲載しますので、講演を振り返りながら読んでください。また、3年生の皆さんも、感想を読んで講演内容について気になることがあれば、ぜひ保健室に聞きに来てください。

### ～感想より～

- 親からもらった自分の命はひとつしかないから大切にしようと思ったし、友達も親からもらった大事な命だから大事にしようと思いました。
- 同年代の悩みや、思春期に出る症状などについて知ることができてよかったです。また、自分は帝王切開で産まれたので、出産の大変さを知ることができてよかったです。
- 一番心に残った話は多様性についての話です。LGBTQ+の話は保健の授業で知っていましたが、そういうことも含めて認めていける社会になってきていることが嬉しかったです。
- 「〇〇の暴力」が人によってはすごく心や身体が傷つくのがわかりました。自分もこれから気をつけようと思います。（「〇〇の暴力」：講演で体の暴力・性の暴力・お金の暴力・社会の暴力・心の暴力のお話がありました）
- 今のご時世SNSで、いろんなことを調べたり、動画をアップできたりするけど、それが危険だったりしてしまうので、気をつけたいです。
- 困ったときは誰かに相談すれば助けてくれるし、心が軽くなることを教えてもらって、自分も何かあったら誰かに相談しようと思いました。世の中にはいろいろな人がいて、それを受け入れていこうと思えた講演でした。



末森先生から、「ぜひ保健だよりに掲載してください」と、講演会で紹介されていた【正しい性の情報・悩んだ時の相談窓口】のスライド資料をいただきましたので、参考にしてください。

もちろん、相談したいことがあれば、信頼できる身近な大人の人も頼ってくださいね！

### 連絡先一覧

### 正しい性の情報・悩んだ時の相談窓口

■セイシル 知ろう、話そう、 性のモヤモヤ		思春期の性の質問に専門家が会話形式でわかりやすく答えているサイト <a href="https://seicil.com/">https://seicil.com/</a>
■よりそいホットライン 24時間・365日対応	0120-279-338	一社)社会的包摂サポートセンター どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探すホットライン <a href="https://www.since2011.net/yorisoi/">https://www.since2011.net/yorisoi/</a>
■子どもアシストセンター 月～金：10時～20時 土曜日：10時～16時 日/祝/年末年始休み	0120-66-3783 LINE：友だち登録	子どもの権利救済機関「子どもアシストセンター」 どんなことでも相談できる <a href="https://www.city.sapporo.jp/kodomo/assist/kodomo.html">https://www.city.sapporo.jp/kodomo/assist/kodomo.html</a>
■24時間子ども SOSダイヤル 24時間・365日対応	0120-0-78310	文科省 いじめ、友達や先生のことなどで不安や悩みを相談できる <a href="https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm">https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm</a>
■LGBTほっとライン 毎週木曜日16:00～20:00	011-728-2216	札幌市 セクシュアリティに関する悩みを相談できる
■デートDV 110番 月～土 19時～21時	LINE窓口 <a href="https://ddv110.sodan.chat/">https://ddv110.sodan.chat/</a>	特定非営利法人エンパワメントかながわ デートDVの相談ならどんなことでも誰でも相談できる <a href="https://npo-ek.org/">https://npo-ek.org/</a>

## 家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子

### ～せき柱側わん症（せきちゅうそくわんしょう）の発見のために～

**せき柱側わん症**とは、せき柱（背骨）が左右に曲がっている状態をいいます。

男子にも見られますが、12才前後の女子に症状が出ることが多く、

9～10才くらいから、注意して観察する必要があると言われています。

痛みを感じることはほとんどないため、背中の状態を時々チェックすることが大切です。



成長するのといっしょに、背骨の曲がりも進んでいくことがあります。

学校の健康診断で異常がなくても、家庭で時々チェックしてください。

## ■家庭でできるチェック

### 立った姿勢でのチェック ▶鏡にうつして見たり、家族に見てもらったりしましょう。

まっすぐに立って、腕を自然におろして、①～③を見てもらいましょう。

①②は、正面の姿を鏡にうつして、自分でチェックすることもできます。

#### ①両肩の高さ

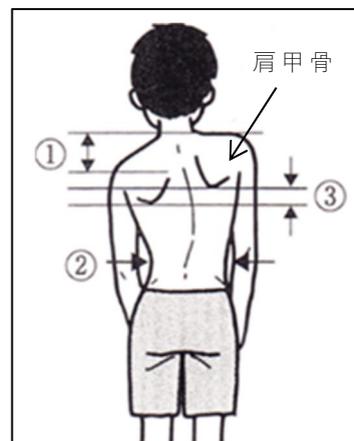
- ▶ 高さが左右で違ってないか

#### ②ウエストライン（わき腹、こしまわりの上のあたり）の曲がり方

- ▶ 曲がり方が左右で違ってないか

#### ③肩甲骨の高さや位置、でっぱり

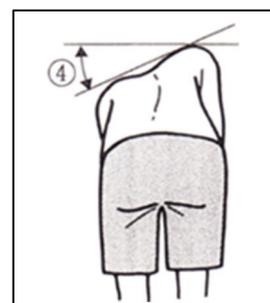
- ▶ 高さや位置、でっぱり方が左右で違ってないか



### 前屈テスト ▶家族に見てもらいましょう。

④両足をそろえて（左右に開いていてもよい）、両方の手のひらを合わせて、まっすぐ前におじぎをするように前屈します。

腰や背中の高さが左右で違ってないかを見てもらいましょう。



①～④のうち、一つでも気になるところがある場合は、整形外科に相談しましょう。

日本側彎症学会のHPでも詳しく説明していますので、参考にしてください。

<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>