

ほけんだより

ご卒業おめでとうございます



2025.3.12 稲積中学校 3年生最終号

★3年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。稲積中学校で過ごした3年間はいかがでしたか？楽しかったことや嬉しかったこと、悲しかったこと、辛かったことなど、たくさんのことを中学校生活で経験して大きく成長したことでしょう。14日の卒業式は、9年間の義務教育を締めくくる大切な日です。たくさんの思い出を胸に、最高の卒業式となることを願っています。

★3年生のみなさんとは、2年間のおつき合いでしたが、私にとってみなさんは、「明るくて元気がよくて」という印象です。昼休みには保健室で身長を測りながら一緒に成長を喜んだりがっかりしたり、おしゃべりをして一緒に笑ったり…。みなさんからたくさん元気をもらいました。「辛い」という字に横棒を一本足すと、「幸せ」になる…というのは有名な言葉ですが、まさに、私にとっての「一本」はみなさんの笑顔で、その笑顔で幸せな気持ちになることがたくさんありました。これから始まる新しい場所での新しい生活の中でも、みなさんの笑顔が誰かをあたたかい気持ちにさせたり、勇気づけたりできるよう、たくさん笑って過ごしてくださいね。楽しい2年間をありがとうございました。大人になったみなさんに、またどこかで会えるとうれしいです。

いつまでもお元気で♡

保護者のみなさまへ

これまで本校の保健活動にご理解とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

今年度、保健室と3年生の教室が同じ階になり、コロナ対策で身に付けた登校後の「手洗い」のルーティンに感心する毎日を過ごしていました。大人の声掛けなしでも、毎朝ハンカチを持って手洗いをする姿は本当に立派でした。これからも中学校生活で身に付けた生活習慣を大切に、笑顔で健康な毎日を過ごすことができますよう、陰ながら応援しています。2年間、お世話になりました。

養護教諭 水島 智子

健康カードをお返しします

3年間使用した「健康カード」と「運動器検診問診票」をお返しします。健康カードには、身体測定や健康診断の記録が載っています。健康カードを見ながら、3年間の体と心の成長を振り返ってみてください。そして、4月からの新しい生活が始まる前に、検査や治療が必要な人や健康面で不安のある人は、卒業後の時間のあるうちに治療や相談を済ませておきましょう。

*食物アレルギーのある人には、学校で保管していた、「食物アレルギー個人調査票」もお返しします。



10日(月)、神谷レディースクリニック 産婦人科医師 岩見菜々子さんを講師にお迎えし、『性に関する講演会』を行いました。中学校卒業を前に、新しい出会いにつながるお話、性をめぐる様々な問題についてのお話をいただき、自分の心と体、これからの生き方を考える良い機会になりました。

- 内容
- 1 月経（月経痛）について
 - 2 妊娠のしくみ、乳幼児虐待、10代の人工妊娠中絶について
 - 3 性感染症（クラミジア感染症、HIV、梅毒など）の札幌市の現状と予防について
 - 5 子宮頸がんについて
 - 6 交際、デートDV、同意について

感想の一部を紹介します

- デートDVという言葉は初めて聞いて、暴力の種類も様々で驚いた。紅茶のビデオがとても分かりやすかった。同意はその瞬間まで分からないので難しい。
- 性感染症の感染者数が増えていること、札幌が全国平均より高いことに本当に驚きました。また、DVという言葉があるのは知っていたけど、「デートDV」は知らなかった。岩見先生のお話を聞いて、私は将来のパートナーをととても大切にしたいと思いました。
- 今後、異性との交際があると思うので、性感染症やデートDVについて、他人事としてではなく、自分のこととして、相手のことを思いやり考えていくことでよい関係を作れたりすると感じた。
- デートDVという単語を今日初めて知って、結構気にしていないところがDVだったりしていたので、新しい出会いがあった時に、自分がしていないか、相手はどうかをしっかりと考えて行動して、自分と相手を守るためにも気を付けたいなと思いました。
- 受精する確率が30億分の1という話が心に残っていて、低い確率で生まれてきたので、自分の命を大切にしたいです。
- 札幌市で性感染症が全国平均の5倍あることに驚いた。交際相手と良い関係を作るためには相手の気持ちを大切にすることだと思った。
- 自分の年代が一番性感染症になりやすいことがわかったので気を付けていこうと思った。デートDVについて、色々知れて、相手のことをしっかりと考えて、自分も相手のことも考えられる良い人をみつけないと思いました。
- 一番妊娠しやすいのは10代だったり、札幌市では性感染症にかかる人が多いということを聞いて、今後、産み育てられるようになるまでは性的接触を避けたりして、もっと自分を大切にしようと思った。
- 交際相手はいないけど、できたら、大切にしようと思った。交際相手はいないけど、できたら、接し方を考えようと思った。
- 「NO」ということの大切さ、性に関して、自分や相手の意見をしっかりと出し合い、話し合うことが大切だとわかった。



高校生になると、今までとは違う人間関係が始まります。一人の大人として生活していくにあたって、性に関する知識が必要とされる場面は格段と増えます。「自分を守るのは自分だけ」です。みなさんには、性に関する正しい知識を身に付け、相手に対する優しさ思いやりを忘れず、自分を、相手を大切にできる生き方、未来が続くことを願っています。

明日からの未来は自分自身で変えられます。

