

ほけだぼん



2025. 3. 24
 稲積中学校
 No. 11

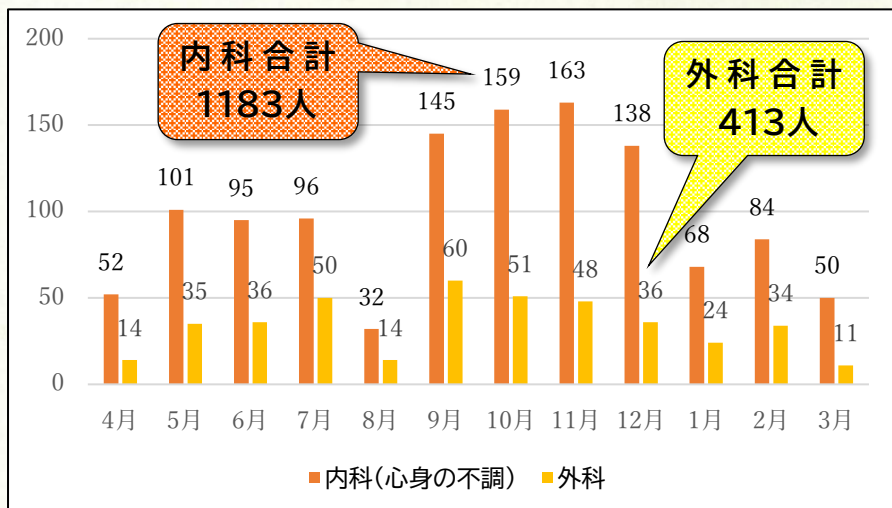
新学期、新しい自分にステップアップ!



あなたの1年はどうでしたか?

★明日で学校の1年が終わります。この1年間、楽しいこともあれば、悩んで立ち止まったときもあったと思います。成功して自信をつけたこともあれば、失敗してうまくいかなかったこともあったと思います。自分自身を見つめ直す経験をした人もいるでしょう。楽しい思い出も辛い経験も失敗も次に進むために必要な貴重な経験です。新年度は、これらの経験を活かして新しいステップを踏み出してほしいと思います。では、春休みは新学期からまた元気に頑張れるように、心と体をたっぷり充電しておいてください。新学期、また元気にお会いしましょう!

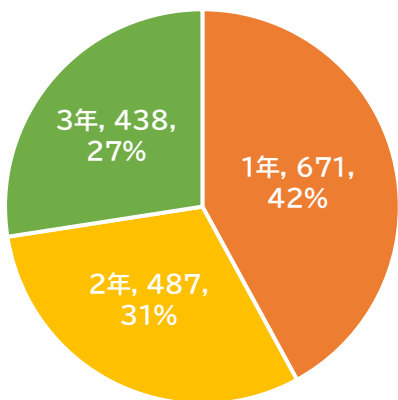
保健室 1年間を振り返ってみましょう (3月19日現在)



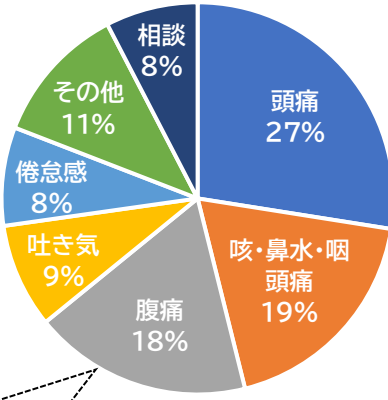
内科 2学期は毎月 150 人前後の来室があり、行事の疲れや季節の変わり目、寒暖差、インフルエンザの流行が体調に影響を及ぼしていたようです。理由の第1位は頭痛、第2位は咳・鼻水・喉の痛みでした。ストレスや不安といった心因的要因が原因の来室(相談は除く)は、内科的利用者のうち 24% でした。

外科 捻挫、打撲が多く、学校でけがをして病院を受診した件数は 47 件でした。(昨年度比: 7 件減) 殆どが運動中のけがでした。

【学年の割合】



【症状(内科)の割合】



★この1年間、保健室の利用が多かった人は、春休み中、自分の生活や行動をふり返り、新しい学年では健康で過ごせるように努力しましょう。



睡眠不足や不規則な生活、ストレスが体調に影響していることも。十分な睡眠・休息と心身ともにストレスをためないことが大切です。

学年が変わる、環境が変わる。
CHANGE
 新しい自分を見つけるチャンスです。
CHANGE

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させていただき、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見つけたいと思いました。
- 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。

明日からの未来は自分自身で変えられます。

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。

