

保健だより



3月14日は卒業式

札幌市立幌東中学校保健室
令和7年(2025年)3月7日
第15号

3年生のみなさんの中学校生活も残り1週間ほどとなりました。今日のような心境でいるでしょうか。笑顔で卒業式を迎えられるように、体調を整えながら残された日々を過ごして行ってほしいと思います。

3年生のみなさんへ ~卒業時に返却する書類についてお知らせします~

卒業時に、学校でお預かりしていた健康関連の書類などをまとめて返却しますので、お知らせします。

【3年生の返却書類】 ※担任の先生から返却されます

- ① 健康カード
- ② 運動器健診問診票
- ③ (提出者のみ) 食物アレルギー個人調査票
- ④ 保健だより卒業号(みなさん一人一人の名前と成長の記録を掲載する予定です)
- ⑤ (提出者のみ) 学校生活管理指導票

上記の書類は高校では使いませんが、⑤の学校生活管理指導票については、病院で作成しなおしたものを高校に提出することになると思われますので、心臓疾患、腎臓疾患、せき柱側わん症がある生徒は、進学先の指示に従ってください。

もうすぐ卒業式 ~大きく成長しました~

3年生のみなさんは、来週卒業式を迎えます。心も体も大きく成長してきたことと思います。保健室前の廊下には、現在幌東中3年生のみなさんが、小学校1年生だった時と、中学校3年生になった時の、身体測定の結果の平均を掲示しています。大きくなりましたね。ちなみに、小学校1年生の時の体重の平均は21.2kgでした。

幌東中の現在の3年生のみなさんが

小学校1年生だった時の身長平均 116.4cm

中学校1年生だった時の身長平均 153.8cm

中学校3年生だった時の身長平均 162.5cm



身長のご掲示と一緒に、3年生のみなさんが小学校に入学した平成28年の流行語大賞も一緒に掲示しています。義務教育開始となった9年前の出来事を思い出すきっかけになれば嬉しいです。

感染症について ~現在も大きな流行はありません~

現在も、感染症の大きな流行はありません。基本的な感染症対策を続けるようにし、体調が悪い時は無理しないようにしましょう。学級閉鎖などで急に帰宅することになる場合に備えて、生徒のみなさんは、自宅の鍵の確認を続けてください。

【幌東中の感染情報】 (2月19日から3月5日までの報告分)

新型コロナ 2名 インフルエンザ 0名 溶連菌感染症 1名

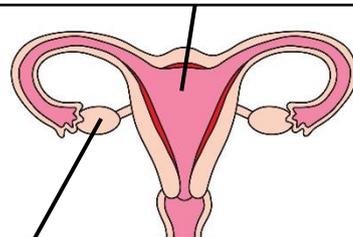
思春期女子の心と体のお話 ～男子もぜひ読んでください～

前回の保健だよりでは、思春期男子の体について掲載しました。今回は女子についてです。女子のみなさんに読んでほしいのはもちろん、男子のみなさんもぜひ読んで知っておいてください。男子も女子も、体がどんどん変化することで、悩んだり困ったりする時期でもあります。思いやりの気持ちをもって接してもらえたらと思います。

「そもそも月経って何ですか？」

月に1回程度、子宮内膜しきゅうないまくがはがれて外に出てくることを月経といいます。子宮内膜とは、女性が妊娠した時に、赤ちゃんを守り育てるための「ふわふわしたベッド」になるためのものです。妊娠しない場合は不要となるため、ベッドを作り替えるために体の外に出す必要があるのです。子宮内膜がすべて排出されるのには3～7日ほどかかります。月経は病気ではありませんが、腹痛やだるさ、眠気、頭痛、ゆううつな気分などを伴う人もいます。

子宮・卵くらいの大きさで、おへその下あたりにあります。妊娠すると、赤ちゃんはこの中で成長します。



卵巣・親指の先ほどの大きさで、右と左に1つずつあります。中には卵子がたくさん眠っています。

「私だけまだ月経がきていないので心配です」

月経は個人差が大きいものです。多少の違いなら、様子を見て大丈夫です。ただ、まれに病気が隠れていることもありますので、病院を受診したほうが良い目安をいくつかお知らせします。

- ・15歳になっても月経が始まらない
- ・月経が3か月以上止まっている
- ・経血の量が多すぎる（「1時間ごとに夜用ナプキンが必要」「貧血の症状が辛い」など）
- ・経血の量が少なすぎる（ナプキンがいらぬほどの経血量の場合）
- ・月経開始日から、次の月経開始日までの日数が21日未満または46日以上である

※ただし中学生のうちには月経のサイクルが乱れやすいものなので、あわてて受診しなくても大丈夫です。

「女子の友人が、『お腹が痛い』とつらそうな時に、男子の自分にできることはありますか？」

男子と女子とで異なることについては、気軽に話題にしないほうが良いでしょう。女子に向かって、「生理なの？」「生理痛なら〇〇したらいいよ。」などは安易あんいに言わないよう、気を付けましょう。

「大丈夫？」「何か手伝えることはある？」などと声をかけるのはどうでしょうか。また、他の女子に頼んで、同性同士で声をかけてもらうのもいいかもしれません。



「デートDVていぶいって何ですか？」～男女どちらも知っておいてください～

デートDV（ドメスティックバイオレンス）とは、交際中の2人のお互いにおきる精神的・肉体的な暴力のことです。男性から女性に対してだけでなく、女性が男性に対して行うこともあります。交際しているから何をしても良い、ということはありません。一人で悩まず、おうちの人や、信頼できる大人などに相談してほしいと思います。

言葉の暴力 「デブ」「バカ」など、相手に向かって傷つくような言葉をぶつける

身体的な暴力 相手をたたく、なぐる、物を投げる、たたくふりをして恐怖心をもたせる など

心理的な暴力 わざと無視をしたり不機嫌になったりする、「言うことを聞かないなら別れる」

とおどす、自分の好みの服装や体形を相手に強要する など

社会的な暴力 相手が自分以外の人と交流することを極端きょくたんに嫌がる、相手の勉強時間や

部活動の邪魔をする、相手のスマホを勝手に見る、相手が苦痛に思うほど大量にメールや電話をする など

性的な暴力 相手が望まないのに性行為などを無理強いする、性的な写真を撮ろうとする など

