

ほけんだより

令和7年1月17日（金）第17号 札幌市立簾舞中学校

1月の保健目標
かぜを予防しよう 🤧

3学期がスタートしました。まだまだ冬休み気分で朝起きるのがつらい人も多いのではないのでしょうか。三浦先生もその一人です。朝は布団から出たくありません…。しかし！そんなことも言ってられません。少しずつ、学校のある生活リズムを取り戻していきましょうね。

心は元気ですか？



冬休み中、始業式が近づくとつれて、気持ちが重くなったり、学校へ来ることに不安を感じたりしていた人がいるかもしれません。

不安や困りごとがある人は、一人で抱え込まずに信頼できる人に話してみてくださいね。保健室でも、いつでも話を聞くことができます。一緒に考えましょう。

必ず助けになる人がいます

困っていること、悩んでいること、モヤモヤすること…などは誰にでもあると思います。それを人に話すか、自分一人で考えるかは人それぞれですよ。

でも、一人で考えても気持ちが晴れない、落ち込むばかりという場合には、信頼できる人に話してみてもどうでしょうか。必ずあなたを助けたいと思い、力になってくれる人がいます。

誰に相談していいか分からない

- ・友だち ・家族 ・学級担任の先生 ・教科担任の先生 ・部活動の先生
- ・保健室の先生 ・塾や習い事の先生 ・スクールカウンセラー（毎週火曜日にいます）
- ・相談支援パートナー（毎週月水金にいます） ・相談窓口（保健室・2F 北階段前に案内があります）

あなたが誰かに相談されたら



相手がつらい気持ちを抱えているなら、相手の気持ちに寄り添って話を聞いてあげるだけでも、聞いてもらった人は楽になります。

話を聞いている内にアドバイスしたくなるかもしれませんが、グッと抑えて相手の話を聞くことに徹しましょう。

打ち明けられた悩みが命に関わるような場合には、信頼できる大人に相談してください。

感染症に要注意

簾舞中学校では昨年11月に大流行したインフルエンザですが、**札幌市では現在もインフルエンザ警報が発令中です**。簾舞中学校でも、発熱やかぜ症状でお休みしている人がいます。引き続き、感染症対策をよろしくをお願いします！



手洗い
指先、手首までしっかりと！



かぜ気味の人はマスクを着用
鼻までしっかりと着けよう



朝晩の歯みがき
口の中をきれいにすることも
かぜ予防になります！

2年生 性教育について

1月28日（火）の6時間目に、養護教諭による道徳「みなさんに伝えたい性のお話」を行います。

【主な内容】

- ⇒ 思春期の体と心の特徴（月経・射精、性的欲求について）
- ・性の多様性（LGBTQ、ジェンダーについて）
- ・バウンダリー（心と体の境界について） など



2年生の性教育のテーマは「自分も相手も大切にする」です。この時間を通して、「自分も相手も大切にするために自分にできることは何か」を考えるきっかけにしてほしいと考えています。授業の実施について心配なことや気になることがある人は事前に保健室まで聞きに来てください。



保健室までお知らせください

学校の管理下でケガをし、病院を受診された場合には、学校で加入している日本スポーツ振興センターの災害共済給付金の対象になる場合があります。

冬休み中の部活動等でケガをして病院を受診したという人がいましたら、保健室までお知らせください。申請に必要な書類をおわたします。

養護教諭 三浦（596-2320）

