



## 学年最後の1か月になりました!



この保健だよりに「3」はいくつあるでしょう? 答えは裏面

先月は予想を超える大雪で大変でしたが、ここ何日かは気温が上がり、少しずつ春の気配を感じるようになってきましたね。急な雪解けて通学路はボコボコしていて、足首を挫いたりする危険性があります。また、落雪も心配です。登下校の際は細心の注意を払ってください。

3月は学年の締めくくりの大切な月です。3年生は特に受験や卒業を控えた大事な時期ですね。体調管理に気を付けて、毎日を大切に過ごしていきましょう。



## 3月3日は耳の日です



### 予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの?



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

### 予防Point 01

#### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



### 予防Point 02

#### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



### 予防Point 03

#### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



\*WHO (世界保健機関) より

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい

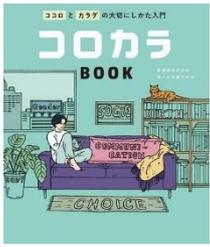


### 3月3日は耳の日

「そんなの初耳!」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。



# 今年度の性に関する指導(コロカラBOOK)が終わりました



今年度は昨年のモニター実施に引き続き、包括的な性教育の一環として年7回、教材「コロカラBOOK」の授業を実施しました。

## 包括的性教育とは?「コロカラBOOK」とは?

包括的性教育とは、単に「性」について学ぶだけでなく、成長や人間関係、健康、安全など、幅広い視点から子どもたちの理解を深める教育です。「コロカラBOOK」は、子どもたちが性について正しい知識を持ち、ポジティブで安全な自己認識を育むことを目指しています。家庭に持ち帰らせていますので、保護者の方にもご覧いただければと思います。

### ② バウンダリーと同意

バウンダリー=目に見えない境界線

その中へ、「誰か」「どれだけ」入ってよいかは、自分で決めることができる。



今年度の実施内容 (今年度は養護教諭と外部講師で授業を担当)

## 1年生

10月21日「自分のからだをケアする」……思春期の体の変化、バウンダリー(体と心の境界線)

10月28日「生まれるってどういうこと?」…妊娠、出産について、さまざまな家族の形

**感想** 思春期は男女どちらもいろいろな不安を持っていることがわかりました。バウンダリーが人それぞれあるから気をつけようと思いました。妊娠や出産についてよくわからなかったけど今回の授業でよくわかりました。今日家に帰った時「ありがとう」と伝えようと思いました。



## 2年生

7月15日「ジェンダーって何?」……ジェンダー・ジェンダーバイアス

12月9日「性のあり方は人それぞれ」……多様な性、一人ひとりの性のあり方

**感想** 色々な人がいるように人によって色々な異なる考え方が沢山あることがわかりました。人と違うということで悩む人がいないように、減らしていけるようにしたいと思いました。そのためこれからは、多様性を意識しながら話したり、行動したりすることをより大切にしていこうと思いました。

## 3年生

7月18日「どんなふう生きてみよう?」……妊娠出産・性感染症 ※助産師による授業

2月3日「ジェンダーって何?」……ジェンダー・ジェンダーバイアス

**感想** これからの人生において必要な正しい知識を知ることができました。そして自分の身体の仕組みを理解することができたので、これからも自分の身体を大切にしたいと思いました。

**予定** 3月9日「性暴力を考える」…性暴力のない社会へ ※外部講師(「女のスペースおん」)

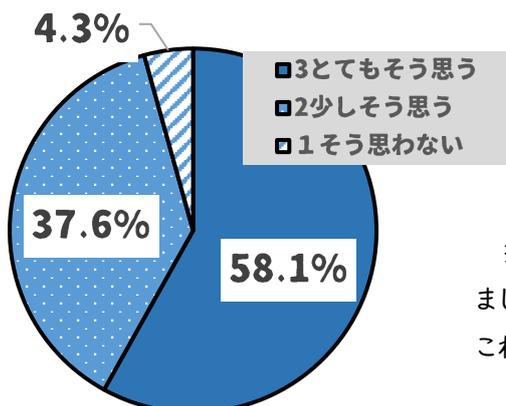
3月9日(月)14時40分~視聴覚室 保護者の方もぜひお越しください。



## 生徒向けアンケートの結果から R8.2月実施

### ◎性について学ぶことは、大切だと思う

※記述の回答は多かったものを中心に載せています



性への関心が高まる時期に正しい情報を知りたいから。思春期の心や体の成長について理解しやすくなるから。大人になってわからなかったら大変なことになるから。自分たちの体を守ることにつながるから。

授業の中では、生徒たち自身に考えさせたり、意見を交流したりする場を設けました。それぞれの生徒が、性について自分ごととして考える機会にできるよう、これからも工夫して性の指導に取り組んでいきたいと思っています。

答え：18個