

ほけんだより 7月



令和8年7月1日
大府南中学校
保健室

最近、何かに強い興味が湧いたり感動したりしたことはありますか。わくわく・ドキドキして心が動くと、脳に素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、物事を深く大きく考える力を育てることに繋がります。

夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書やスポーツなどに好きなことに打ち込み、どんどん成長していく自分を楽しみましょう！

今月の保健目標

熱中症を予防しよう



<アイスラリー> 冷たい飲み物で、体の中を冷やす

熱中症の予防には、水分や塩分を摂ることも大切ですが、飲み物の種類や飲み方も大切です。最近話題のアイスラリーは、飲み物と小さな氷がシャーベット状に混ざっている飲み物です。細かい氷の粒子が液体に分散した状態の飲み物で、氷よりも体の内部を効率よく冷やすといわれています。市販されているものもあります。薬局などで探してみてくださいね。

また、普段の学校生活ではお茶等を水筒に入れて持ってきていますね。こまめに飲むように心がけましょう。体調不良の生徒の話を保健室で聞くと、「朝から水分を摂っていません」「のどがかわかないので水筒持ってきていません」などという人がいます。気付かないうちに水分や塩分が失われていることもあるため、意識して水分補給できるとよいですね。そして、水筒を使ったらその日のうちに洗いましょう。

水筒を洗う時の注意

使ったらその日のうちに洗う



よくゆすいで
しっかり乾燥
させる

ふたやパッキンを
外して洗う

運動中の熱中症をふせぐには



水分・塩分補給



休憩



思いやり

第1回学校保健委員会を開催しました！

6/8(月)の5時間目に三河病院児童精神科 小児科医 森 重智 先生をお招きして講演していただきました。



もりしー先生が教える！自分も相手も大切にする5つのヒント ～人権・多様性・バウンダリーを知って、ハッピーに生きよう～



① 正しい知識は「自分を守るバリア」

「知る」ことは、自分自身や大切な人を助ける最強の武器！ノリや同調圧力に流されず、正しい知識で自分を守ろう。(もりしー先生が20年前に一番知っておきたかったことだよ！)



③ 多様性(ちがひ)は素晴らしい！

LGBTQの人は約11人に1人。これはクラスに数人いる計算で、AB型の人や左利きの人と同じくらいの割合。「いない」んじゃなくて「見えない」だけ。いい・悪いではなく、みんな違って当たり前！



② 子どもの「4つの権利」

「生きる・育つ・守られる・参加する」権利。これは大人の都合で変わる「ご褒美」じゃない！みんなが生まれつき持っている当たり前の価値。君は権利の主体なんだ。



④ 境界線(バウンダリー)を大切にする

バウンダリーとは自分の「ここまではOK、ここからはムリ」の線。身体、気持ち、言葉、スマホの中身にも線があるよ。相手の線も、自分の線も、「ノリ」で超えちゃ絶対にダメ！



⑤ 「NO」と言える権利と「同意」

いやかな時は「NO!」と言って大正解。断っても、嫌われたわけじゃないよ。自分のことは自分で決めていい。そして、相手の「NO」も全力でリスペクトしよう。お互いに言葉で「いいよ(同意)」を確認し合うことが、本当の優しさです。

© NotebookLM

♥ 学校保健委員会後の生徒の感想を一部紹介します ♥

- ・子どもにはいろいろな権利があって、それが守られていることを改めて学びました。
- ・LGBTQの人や多数派の人と心や体の違いなどの相互理解を深めて、いろんな人が生きやすい社会になっていくことが大切だと気づきました。
- ・もしかしたら自分も気づいていないだけで、誰かを傷つけてしまっていたかもしれないので、これからは一つ一つの発言に責任をもてるように、言っていないかわからないものは一回考えてから言おうと思う。
- ・やっぱり個性の違いは認めるべきだし、相手が嫌と言ったならやめる、謝るなどのことはこれから社会で生きていく上で大切なことだと思った。
- ・子どもにも権利があることがわかりました。そして、男として生まれてきたけど心は女、女として生まれてきたけど心は男という人もいるから、決めつけないで相手を苦しませないようにして生活していきたいと思いました。
- ・相手のラインを超えないように気をつけて人々とこれから関わっていきたい。
- ・他人から否定されても、自分の意思を尊重して、悩んでいることは先生や家族に相談することが大切だと知りました。外見だけで判断するのではなく、その人の中身を知ってそれを軽蔑しないような人になりたいと思いました。
- ・親に聞かせたいと思いました。

♥ 保護者のみなさま ♥

今年度、大府南中学校では「包括的性教育」に取り組んでいます。第2回学校保健委員会は、9月7日(月) 13:15～14:25です。今回学んだ人権や多様性などからさらに学びを深め、児童精神科医 森 重智 先生と 産婦人科医 伊藤 加奈子先生にデートDVや恋愛段階、性行為のリスク、二次性徴、妊娠避妊、性感染症、ネットリテラシー等のお話をさせていただく予定です。保護者の方のご参加もお待ちしています。