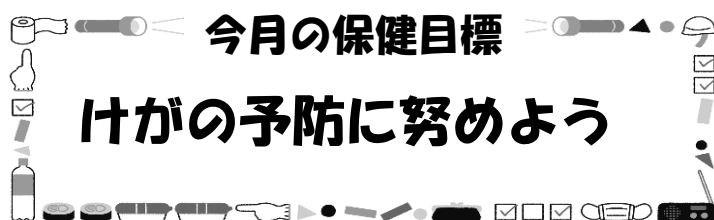




あっという間に夏休みが終わり、先週から2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。私は、静岡県にある久能山へ一人旅に行ってきました！ロープウェイに乗り、徳川家康が眠るといわれる東照宮を見に行きました。高いところが苦手ですこれまで避けてきましたが、がんばって乗ってみました。その後のプチ達成感！苦手なことも「少し勇気をだして挑戦してみると意外とやってよかった」と思えた出来事でした。みなさんはどんなことに挑戦する2学期にしますか。



今月の保健目標

けがの予防に努めよう

9月9日は救急の日です！



今月のテーマ

けがの予防と 軽いけがの手当て

けがは、ちょっとした注意で防ぐことができます。自分のため、周りの人のためにも意識してみましょう！



けがを予防するために

けがは、少しの注意で防ぐことができます。日頃の生活の中で、次のことを意識してみましょう。

1. まわりをよく見る



2. ルールを守る



3. 体調を整える



4. 服装や持ち物を整える



5. 周りの人に気を配る



6. 早めに休む



軽いけがの手当ての仕方

すりきず・切り傷・つき指など、軽いけがをしたときは、次の手順で応急処置をしましょう。

あわてず
落ち着いて
やさしく
手当てを！



！ こんなときは病院へ！

- ・ 傷が深い、血が止まらない
- ・ 強い痛みがある
- ・ 動かせない、変形している
- ・ 何日たってもよくなるしない



／ けがをしない・けがをしたときにあわてない／
それが、今のあなたにできる「自分を守る力」です。

第2回学校保健委員会を開催しました！



「ここから性教育プロジェクト」を運営されている、産婦人科医の伊藤加奈子先生こと“かなっぺ先生”をお迎えし、普段学校ではなかなか聞けない性についてのお話をさせていただきました。

「#つながる BOOK」の紹介です。性のことや体のことで困った時のお助け BOOK です。



♥ 中学生のための「性と生」安心ガイド ♥

～自分と相手を大切に、自分らしく輝くために～

♥ 1. 恋愛・性同意のルール

- ・境界線（バウンダリー）：「ここからは無理」という自分の線を守ろう！
- ・性同意の3条件：①対等な関係②自分で判断できる状態③言葉でしっかり確認！
- ・嫌な時は「NO!」と言ってOK。相手のNOも尊重しよう。

① 2. デートDVに注意！

- ・交際相手からの暴力：殴る・暴言・スマホ監視・嫌なスキンシップはすべてDV！
- ・「束縛＝愛」じゃない！お互いを尊重しあえる関係が大切。
- ・DVの波：イライラ期→爆発期→ラブラブ期を繰り返す特徴があります。

● 3. 体の変化とトラブル

- ・女子：生理痛（月経困難症）や直前のイライラ（PMS）は我慢せず婦人科へ！低用量ピルで改善できます。
- ・男子：声変わりや精通。体のお悩みはみんなにあること。一人で悩まないで！
- ・悩んだら専門LINE窓口等へ相談可能！

△ 4. 妊娠と正しい避妊

- ・性行為＝妊娠のリスク：生理が遅れたらドラッグストアで検査薬を。放置厳禁！
- ・確実な避妊：ピル＋コンドームのダブルメソッドが理想です。
- ・緊急避妊薬（アフターピル）：72時間以内に服用。2026年から薬局で購入可能に！

🛡️ 5. 性感染症（STI）防止

- ・気づきにくい：クラミジア・淋病などは症状が薄く、自然には治りません！
- ・口からも感染：オーラルコンタクトも注意。コンドームの正しい着脱が必須！

📱 6. ネットと性被害ガード

- ・水着・裸の写真は絶対送らない・撮らせない！流出すると消えません。
- ・ネットやAIの情報は半分疑うクセを。
- ・被害にあったら、あなたは悪くない！すぐに信頼できる大人・専門窓口へ！

★ あなたを守る2つのタカラモノ：【正しい知識】と【大人とのつながり】★

困った時は一人で悩まず相談してね。

📞 DV相談ナビ：#8008

📞 警察相談：#9110

📞 ココカラウィメンズクリニック (052-950-5077)

💬 妊娠SOS愛知

生徒たちは真剣に講師の先生のお話を聴いていました。講演後の感想を一部紹介します。

- ♥自分が講演であったような場面に直面したら、相手の気持ちだけではなく、自分の気持ちもしっかり言おうと思いました。
- ♥恋愛とかしてもいいけど適度な距離を取ったり未来のことを考えたりした方がいいと思いました。
- ♥私も不安なことがあったら信頼できる大人や窓口に相談したいと思います。
- ♥好きな人に過剰な束縛をされたり、嫌なことを頼まれたりした時でも、自由に断つても良いのだと、今回の講演を聞き自信をもつことができました。
- ♥心配なことなどは AI に相談していたけど、しっかりと信用できる大人を頼ろうと思いました。
- ♥普段あまり聞けないようなお話を聞かせて頂いて、友達や好きな人との関わり方を考えていきたいと思いました。

