

3年生 性について学が

先週の金曜日、3年生を対象に村上保健所長の佐々木綾子先生より、性の講話をしていただきました。性感染症やエイズについて、正しい知識が得られたと思います。3年生は今回学んだことをふまえ、自分のこととからだを大切に、自分以外の他の人のことも思いやれるようになってもらいたいと思います。

当日の様子や事後アンケートの結果を一部紹介します。



佐々木綾子先生



みんな静かに話を聞いていました。



パワーポイントの資料を見ながらの説明です。

<生徒の感想より>

- ・いろいろな病気などがわかってよかった。
- ・知らないことがいっぱいあった。
- ・とてもよく分かりました。気を付けようと思います。
- ・勉強になった。
- ・難しかった。
- ・いろいろ教えてもらったので良かったです。

○性感染症やエイズを予防「できる」「どちらかといえればできる」と答えた人は、男子 21 名 (80.7%)、女子 16 名 (94.1%)

○望まない妊娠を避けることが「できる」「どちらかといえればできる」と答えた人は、男子 20 名 (83.3%)、女子 15 名 (88.2%)

相談したいときや、わからないことがあるときは、いつでも保健室きてくださいね。

梅雨の季節 気をつけて

梅雨のこの時期は、湿度が高く、じめじめした日が続きますね。気温差が大きく、天候によって暑～い！！日もあれば、肌寒く感じるような日もあります。なんとなく憂鬱、疲れた、だるい、頭痛、食欲がない、かぜをひきやすいなど体調が良くないなあ…と感じている人もいるかもしれません。いつも以上に体調管理に気をつけましょう。

事故にも要注意

雨の日は、道路が滑りやすくなるため、自転車でカーブを曲がる時はスリップしやすく危険です。(神中でも実際ケガをした生徒がいます。)気をつけて登下校するようにしましょう。

また、自転車の傘さし運転は大変危険です。きちんと雨具を着用してください。



元気に乗り切ろう！ ～おすすすめポイント～

ポイント1 汗をかいて、汗をふく

体を動かして汗を流すと、気分がスッキリします。汗をかいた後は、タオルでしっかりふきとりましょう。ベタベタ感が気になる人は、顔や腕など水で洗えるところを洗って、タオルでふくと、サッパリします。また、ぬるめのお風呂にゆっくりつかって汗を流すのも、リラックス効果があります。

ポイント2 衣服の調節

気温にあわせて衣服を調節しましょう。中に 1 枚着るのがおすすすめ。男子なら T シャツ、女子ならキャミソールでもいいと思います。

ポイント3 規則正しい生活

しっかり寝て疲れをとる、毎日 3 食食事をとる、手洗い・うがいをする、といった健康に過ごすための基本的なことも忘れずに！