

Health News

垂水中央中学校 保健だより

Friday, October.22

先日配布の保健便りで、ご案内致しましたが、10月8日(木)鹿児島県助産師会より上村直美先生にご来校頂き「心と身体的主人公になろう」～いのちの出前授業～を実施しました。コロナ感染症対応で中止も検討しましたが、十分な対応をとり感染予防をしての実施となりました。講師の上村先生は、長年、鹿児島県の助産師会に所属し鹿児島県下の学校を対象に講話をされている先生です。話の内容・教材資料ともに精選されたもので、50分という少ない時間ではありましたが、真剣な眼差しで、上村先生の話に聞き入っている生徒の姿がありました。

講話終了後、感想文を提出してもらい、担任の先生がそれぞれ目を通しました。担任の先生方からも涙がでそうになった、こんなことが書けるんだね等感動した内容でしたので、ぜひ保護者の方にも読んで頂き、この機会を「いのちを大切にすることについて親子で話して頂けたら」という思いで、感想文を配布します。どうぞ、産まれたときの様子や、たくさんの笑顔が溢れていた様子を話してほしいと思います。講話の内容も子どもに問いかけてみてください。

この世に生を受けて存在することがあたりまえのように思っていないませんか？私たちの命は奇跡でできている。自分の命がここにあることがどんなに尊いことなのかを知る良い機会となりましたか？

目標：① 命のつながりや胎児の成長を通して自他の命を尊く思うことができる。

② 脳の仕組みを知り、性の行動化について考えることができる。

③ パートナーシップについて考えることができる。

内容：① 助産師とは

② 伝えられてきた命・・・生命のリレーのバトン

③ 思春期真っ只中 将来結婚に関わらず生命を伝えていく準備が始まっていること二次性徴

④ 生き物の生命の伝え方

⑤ 受精卵・胎児の成長

(受精卵の始まり0、2mmを紙にあけた0、2mmの穴をみてその小ささに驚きの様子：写真上)

⑥ 命の誕生 すばらしい感動 (胎児の心音を聞く)

⑦ 心と身体的主人公になれない人がいる。性に関する問題や現状(LGBTQについて)

⑧ 脳の成り立ちと行動化

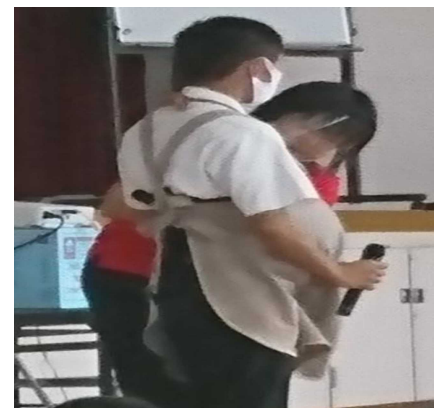
⑨ まとめ *伝えられた生命

*生まれてきてくれてありがとう

*心と身体的主人公になろう

(エプロンでできた妊婦体験の様子。写真下)

10kgの重さがあるお腹に肩や腰が痛いと感じが述べられました。



10月10日は目の愛護デー

4月の視力検査結果についてはすでにお知らせ済みです。更に、D判定が出ている生徒で、専門医での受診が必要な生徒へは治療勧告書も配布済みです。まだ受診ができていない場合は早めに受診しましょう。また、目の異常や色覚等についても気になる場合は保健室にご相談ください。

10月15日は世界手洗いデー

洗い残しがないように
しっかり
手洗いしましょう。



【アザーコンプレックスによる心身の諸症状】

アザーコンプレックスの人は体調をくずしやすく、
つぎの症状が現れやすくなります。

息苦しい、息がつまる、吐き気、下痢、便秘、
腹痛、頭痛、目の疲れ、耳鳴り、めまい、手足
のしびれ、立ちくらみ、寝られない、気持ちが
落ち込む、怒りっぽい



① 人目を気にしている自分に 気付いたら深呼吸する



息を深く吸い込み、緊張している自分を外に吐き出すイメージで腹式呼吸します。

② リフレーミングする



否定的な見方・考え方をしていると気付いたら、肯定的なものに変えます。

③ SNSを使わない 日・時間を決める

家にいる間、あるいは1週間に1日、スマホを使わない日・時間を設けます。



④ 信頼できそうな先生に 自分の本心を話してみる



自分の内面・本心を話すことができると、次第に人目が気にならなくなります。