

ほけんだより 12月

第三中学校 保健室
R6(2024)・12・24
第12号

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒い時以外にこの震えが起こったら、熱が出る前ぶれかも。あたたかい部屋でぶるっと来た人は、悪くならないうちに早めに休みましょう。

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばるが楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

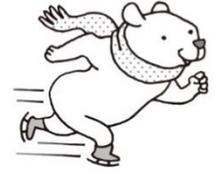
ふ くそうであたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



インフルエンザ 流行中



38度以上の熱



関節痛・筋肉痛



全身の倦怠感

(全身のだるさ)



咳や鼻水



寒気

インフルエンザの症状

市内の小中学校でも罹患者が増えており、臨時休業(学級閉鎖)になっている学校もあります。本校でもどの学年にもインフルエンザA型による欠席者がいる状況です。以下のような症状がある時には病院で診てもらいましょう。

予防は、コロナの時と同じく、十分な睡眠、体を冷やさないこと、食べ過ぎないこと、外から帰った時やトイレの後のせっけんによる手洗い、うがいです。

風邪に何度もかかるのはどうして?

病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使った洗い流しで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることもあると思います。風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで

鼻水が出そうになる

とついズツとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が残ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

自分と相手を大切にするって？性について考えよう

～ジェンダー平等(性教育)～



12月17日～23日、3年生の各クラス2.5時間を使って、「性」について考える授業を以下のような内容で行いました。性感染症については少しの時間しか取れなかったため、より詳しく知ってもらうために、以下の小冊子も配付しました。病気の詳細、予防や検査、相談窓口についても書いています。参考にしてくださいね。

- ・「おおさかエイズ情報 NOW」ポケット版（大阪府）
- ・「性感染症のすべてが簡単にわかる本」（厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業）

めあて	グループワーク	事前アンケートから・・・
1. プライベートゾーン：私の体は私のも 2. バウンダリー：自分と他者の境界線 3. 性的同意 4. 性の多様性 5. 性的に親密になると起こること ① 性の表現はいろいろ ② 性感染症 ③ 妊娠、避妊、中絶 ④ デートDV	ワーク1：バウンダリーは人それぞれ違う！ 「これはOK」「これはダメ」自分は？みんなは？ ワーク2：性的同意とは？ 班で話し合っ、みんなの気持ちの上がるオリジナルピザを考えよう ワーク3：「お互いを大切にするために2人はどうしたらよかったですか？」 AとBの話をもとに、両方の立場になって考え、意見を出し合ってみよう	高校生になった時、性関係を持つことをどう思いますか？ <ul style="list-style-type: none"> ● かまわないと思う ● どちらかと言えばかまわない ● どちらかと言えばよくない ● よくないと思う ● わからない 本当に高校生でOKなの？

授業を終えて みなさんが感じたこと・考えたこと

- 自分と相手を大切にするには、まずは自分が何をされたら嫌なのかを知っておく。どんなに親しくてもお互いの同意が必要で、相手の気持ちを考えるのが大切だと分かりました。
- どちらかの願いではなく、一方通行の思いじゃなく、お互いに気持ちを伝え、お互いを思いやり、尊重しあえる仲がとても重要なのだと思った。だから、お互いがどれほど親しくても同意がないとだめで、自分と相手の将来を大事にしていくべきだと思った。そのために、境界線を考え、ゆっくりと時間をかけて関係を作っていくべきだと思った。
- 自分も相手も大切にしたいなら、正直な気持ちを伝え合ったり、しっかり話し合いをすることが大切だということがわかりました。話し合ったとしても、その時の状況や気分によって気が変わっていることがあるかもしれないから、同意をとったり、相手のその時その時の気持ちを尊重することがとても重要になってくるということを知りました。相手がどんな気持ちなのか想像し、行動することも大切だとわかりました。
- どんな親密な関係になっても、常に相手のことを考えて自己中にしないようにすることが大切だと思った。お互いがどこまでOKで、どこからアウトなのかをきっちり知っておくべきだと感じた。何をしてもちゃんと同意を得ることが関係を続けるために重要なことだと思った。自分の体は自分のものだし、人にどうこうされて良いものではないから、自分の意志をはっきりと伝え、ダメな時はちゃんとストップと言えるようになりたいと思った。言う時はやっぱり緊張すると思うし、言いにくいと思うけど、きっぱりと言うべきだと思った。
- YES以外がNOだと考えて、相手が嫌だと思っていることを強要してしまわないようにしようと思った。自分が嫌だと感じたことははっきり嫌だと言おうと思った。自分が病気になった時は病気になったことをかかず、すぐに病院に行こうと思った。気持ちの確かめ合いをしようと思った。
- 性教育はあまり親からも学校の先生からも習わなかったため、学ぶことができてよかったです。私も将来、お付き合いすることがあるかもしれないから、相手の気持ちを考えて良い気持ちでできたらいいなと思いました。性感染症を防ぐためにコンドームの使用や検査を受けることを覚えました。また妊娠したくない時にしてしまう前に避妊という方法があることもわかりました。
- 自分と相手では考え方やされたら嫌なことが違うので、しっかり相手に聞いて同意を求めることが大切だとわかりました。同性や異性でも人それぞれ違うけど、その違いをみんなが認め合い生きていけていたらいいなと思います。嫌なこととははっきり「いや」と伝えられることこそが一番良い関係だと思うので、伝えやすい雰囲気や空気感などを作れるようになりたいです。そしてもし「いや」と言われても、それを受け入れてあらためることも大切だと思いました。
- 性について関心を持つことは大切だけどそれは全員が思っていることではないから、自分の価値観を相手へ押し付けるようなことはしないでおこうと思った。断ることができる雰囲気作りが何より大切だと感じた。

- 性行為にはいろんな側面がある。そしてデリケートなものだと思いました。例えば妊娠や性感染症のリスク、お互いの気持ちの確かめ合い、デリケートな性器の悩み、性的同意という言葉も全く知りませんでした。そこで感じたのはやっぱり話し合いがとても大切だと思いました。AさんとBさんのトラブルには気持ちの確かめ合い、つまり話し合いが足りなかったのだと感じました。Aは性的同意の意識が足りず、Bは危機感が足りなかったからです。これから意識したいことは話し合いと正しい性的知識を身に付けることです。そうすればトラブルを防げるし、他の人へのアドバイスもできるようになるからです。
- パートナーともしっかりとコミュニケーションをとり、相手を尊重する気持ちを忘れず、2人のことは2人で話し合っ決めていきたい。また自分の当たり前や感情を相手に押し付けず、でもしっかりと伝えられるようにしたい。また友達同士でもこの心を忘れずに今後も接していきたい。付き合うにしても、周りの人は関係ないのだから2人で両方が納得できるような枠を作っていこうと思った。
- 性について考えたり発言したりすることは恥ずかしいことじゃなくて、むしろパートナー同士だったら、話し合うことは大事なんだなと思いました。
- この2時間の授業を受けて改めて、しっかり相手の気持ちを考えることができていたのかな？と思いました。どんなことがあっても、誰に対してもお互いの気持ちを尊重し合っていければいいなと思います。
- 人はやっぱり自己中心的に思考する傾向がどうしてもあるので、お互いの価値観を確かめ合う話し合いはとても大切な事だと思いました。また、これは恋人同士だけではなく、親子にも通ずるところがあるなと思いました。子どもは良いと思ってても親はダメだと思っていてそこからケンカになることだってよくあるので、家族でもそういう話し合いは重要だなと感じました。
- 話し合いが大切だし、気持ちの伝え方もたくさんあるなと思いました。自分の境界線を理解した上で、相手にも境界線があるということを知っておき、人に接したいと思いました。
- 性的な行為はいつかするであろう遠い存在という訳ではなく、思っているよりも身近なものなのだと感じました。そして、だからこそ、自分も相手も気持ちや体を大切にすべきなのだと学びました。
- 一人の人間として生きていく上では欠かせないことを学んだ。学んだことは決して恥ずかしいものではなく、大切なものなので、この先の人生で役に立つように脳に刻んでおきたい。
- 判断をしたり、境界線をハッキリさせるにあたって、正しい知識をもつこと、自分と相手を尊重するためにまずは自分のことを大切にすること、気持ちをしっかり言葉で伝え合うことが大切だと思った。好きという気持ちがどのような行動につながるかは人それぞれなので、自分の中で“これは良いけどこれはダメ”をちゃんと決めて伝えること。私はこれがとても苦手な自覚がある。自分のためにこれを伝えることは、相手のためにもなると思って苦手克服につとめたい。
- カップルでも好きには違いがあるから、同意が大切ということがわかりました。好き＝性関係をもつということではなく、人それぞれのペースがあるから、相手の気持ちを考えるといいことがわかりました。あと、いやと思ったことは「やめて」と言い合える関係になることが大切だと思いました。
- 1時間目でプライベートゾーンやバウンダリーを学んだり、性的同意は絶対だと学んだ。それに聞いていたら全然知らない事があって、興味がなくあまり前向きでなかったけど、自分の体や相手の体、人生に関わってくることなど、大切にしないといけないことを深く学びました。「YES以外どんな返答でもNO」ということは将来大事になってくるなと思いました。最後のAさんBさんのことを元に、学んだ2時間を活かしてこれから大人になる時に学んだことを守りたいと思いました。
- もし、将来恋人ができたなら、言いたいことが言えない関係ではなく、言い合える関係でありたい。また恋人だけにとどまらず、友人関係でも同じように言いたいことを言い合える関係にしたい。
- 好きという形は人それぞれあることを知ることができた。お互いを大切にするために、日々の雰囲気作りや同意を取ることもやもしも問題になってしまった時に相談できる相手を決めておくことが大切。周りの人や相手を守るために、まずは自分を守り、自分の行いについてしっかりと考える。あと、お付き合いをするというのはある程度リスクがあることを考える。過去の自分の誤りで未来の夢を自分で壊すこともあるかもしれないということを知り、ジェンダーについて考え、日々の生活を見直して改善できるところは改善し、どうしようもない場合は信頼できる大人や気軽に相談できる友達と話し合っおくことは大切ということがわかりました。
- 性について基本知らないことが多かったから、誘われた時は絶対なのかなと思ってたけど、同意が大切で、その自分が言った同意で自分の未来や相手の未来も変わってくるから、自分の意思をきちんと相手に伝えて、いやな時はいやってちゃんと言えよう空気感も作っ、相手との仲を深めていこうと思いました。

みんな授業の内容を自分事として考えてくれました。どんな時も“自分を大切にできること、自分で自分の健康を守っていけることはあなたの愛する人を大切にすることにもつながっている”ことを忘れないでね