

ほけんだより 3月

令和5年3月8日
川口市立領家中学校
保健室 No.12

-43期卒業 Special 号-



卒業を控えた今、みなさんはどんな気持ちでしょうか…。

領家中学校で43期の仲間、先生、後輩と過ごす時間は残りわずかです。二度と戻らない中学校生活を思う存分楽しんで少しでも多くの思い出を残してくださいね!みなさんが晴れやかな気持ちで卒業を迎えられるように願っています…!

43期卒業式の心得

ポイント

- 前日はいつもより意識して早く寝ること。
- 当日は朝ごはんをしっかりと食べること。食べすぎ注意!!
- 朝はしっかり自分で健康状態のチェックをすること。当日も検温を忘れずに!!
- 腹痛をおこしやすい人は、お腹周りや下半身を冷やさないようにすること。
- 自分に必要な薬は、忘れずに飲んでおくこと。
- 卒業式が始まる前に、必ずトイレを済ませておくこと。



◆式の途中で気分が悪くなったら無理せずにその場に座る!

体調不良を我慢しがちな人へ

体調不良で途中退出したとしても、卒業式に向けて練習をしたあなたの姿勢や卒業に向けた気持ちは、会場にいるみんなと変わりません。

体調が悪い時は無理せず、我慢しないで申し出てください。



保護者のみなさまへ

お子様のご卒業を心よりお祝い申し上げます。

3年間、領家中学校保健活動にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございました。

43期のみなさんへ

43期のみなさん、もうすぐ領家中学校を卒業しますね。みなさんが領家中に入学した春、私も領家中に赴任しました。緊張でいっぱいでしたが、みなさんの笑顔や初々しい姿に元気をもらったことを思い出します。校外学習や水上、修学旅行など…みなさんと過ごした時間はとても良い思い出です!卒業生として領家中を訪れるときはぜひ保健室にも足を運んでくださいね♪これからもみなさんの幸せを祈っています。



3年間の「**健康の記録**」と「**保健調査票**」をお返します!

(3/14予定)

みなさんが中学校生活でどれくらい成長したかがわかる健康の記録です。ぜひ家で大切に保管してくださいね。

一緒に学校保健調査票もお返します。

思春期講座～性を学ぶことは、「生きること」を学ぶこと～

3月2日にサクラ会の方を招き、「思春期講座」を行いました。これから社会にはばたき、大人になっていくみなさんに向けて伝えたいことがたくさん盛り込まれていた内容でした。「性」を学ぶことは「生きること」を学ぶことです。これからのみなさんの人生に今回の内容が少しでも役に立つと嬉しいです！

感想紹介（一部抜粋）

- ・思春期の今だからこそ性の違いとその仕組みについて考えなければいけないと思いました。女性との関わりの中で大切なことは自分の価値観を押し付けずに相手のことを一番に考えることだとわかりました。これから自分と一緒に人生を歩んでくれるパートナーを一生懸命探していきたいと思います。そして何より大切にします。
- ・思春期で悩みも多い時期だけど、「性と生」「性はダイヤモンドの原石のようなもの」など色々な話を聞いて、性とは恥ずかしい、ダメなことではなく生きていくのにとっても大切なことだと分かった。
- ・幸せは自分が作り上げるもので、その過程にある選択を正しくすることが大切だと思った。そのために、相手との付き合いを真剣に考えること、責任をとることのできない私たちが1つの選択によって、失ってしまうかもしれない人生の可能性を意識すること、自由には責任が伴うことについて理解することが今後の自分を高めていくことに必要だと感じた。

相談窓口一覧が掲載されているサイトのQRコードです！

以下のことで困ったときはぜひ活用してください！

- 避妊・妊娠に関する相談 ■性感染症に関する相談
- 10代のための相談窓口 ■性暴力・性被害の相談
- デートDV ■生きづらさに関する相談
- ネットでのトラブルの相談 ■その他の相談



セイシル HP



認知症サポーター養成講座

3月6日に南平みなみ地域包括支援センターの方を招き、2時間の「認知症サポーター養成講座」を行いました。受講前はなぜ今認知症を学ぶのか…と思う人もいたかもしれませんが、きちんと受講をし、認知症という病気を正しく理解し、認知症の方やご家族のみなさんにどんなことができるのかを学びましたね。受講した全員が「埼玉県 認知症サポーター」となることができました！

感想紹介（一部抜粋）

- ・実際に認知症の人と接したことがあるが、心情などの解釈が思っていたのと違うことに気付いた。
- ・過去の経験から認知症に対して「怖いもの」「なると周りに迷惑をかけてしまうもの」という考えだったのですが、「一緒に寄り添うべきもの」「本人が一番辛い」という考えに変わりました！
- ・認知症の方と関わったことはないが、対応の仕方は講義前のイメージと同じだった。身近の人が認知症になってしまったときは、一人で抱え込まない、また一人で抱え込んでしまっている人がいたら力になれるようにサポートできるようになりたい。

