

2024. 3. 1(金)

すこやか

靖江市靖江中学校  
保健だより

## 感染症にまだまだ注意！！ 大事な年度末、元気に登校しよう！

春のはずが、まだまだ寒い日が続いています。本校では、2月にインフルエンザB型が流行し、学年閉鎖・学級閉鎖がありました。現在大きな流行はありませんが、毎日新規感染者が出ています。残りわずかな3学期、元気に登校できるよう、感染症予防をしっかりとしていきましょう。



感染  
予防

<b>体調管理の徹底</b>	規則正しい生活と石けんを使った手洗いなど
<b>咳エチケット</b>	かぜ症状時はマスクを使用 予備マスク持参
<b>換気の徹底</b>	暖房使用中も1時間に2回程度の空気の入替 常時換気が理想的

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。

今年の卒業生は3年間でこれだけ大きくなりました！！



		入学時平均 R3.4月	卒業前平均 R6.1月	3年間でどれ位 伸びたかな増えたかな
男子	身長	151.7cm	167.4cm	+15.7cm
	体重	42.4kg	56.4kg	+14.0kg
女子	身長	153.3cm	157.7cm	+4.4cm
	体重	44.3kg	51.4kg	+7.1kg

\*中学校では男子の成長が大きいですね。成長のしかたは人それぞれ違うので、平均はあくまで参考に見てください。卒業生の皆さんには一人一人の「9年間の成長の記録」を贈ります。9年間の成長を家族と一緒に喜んでほしいと思います。もう身長の大きな伸びが止まった人もいますが、体はまだ成熟しきっていません。これからも、しばらく成長期が続きます。心も体も健やかに、さらなる成長を期待しています。

あなたの1年間は怎么样了か？健康生活を振り返ってみましょう。

よくできた2点 少しでもできた1点 あまりできなかった0点	自己評価
①石けんで手を洗うように心がけた	
②教室の換気に協力できた	
③咳エチケットを守り、マスクをいつでもつけられるよう準備できた。	
④三食食べ、栄養バランスに気がつけた	
⑤ジュースやお菓子を食べ過ぎないようにした	
⑥早寝早起きができた	
⑦毎日適度な運動をした	
⑧毎日三回歯みがきができた	
⑨むし歯や歯肉炎の治療ができた (治す歯がない人は2点)	
⑩ストレスを上手に発散した	
⑪家庭の中で家事などの役割を果たした	
合計点	

合計点

19～22点

来年度もその調子で！！

13～18点

できていないところは  
改善し、もっと健康に  
心がけよう！

12点以下

まず二つ、「よくできた」  
にするところを決めて意  
識して生活してみよう！



# 大切にしよう心と体

—中学生の皆さんに知ってほしい・  
考えてほしい性のこと—

2月22日、3年生対象に鈴木クリニック鈴木綾子先生による性教育のリモート講演会が開かれました。命の誕生と日々向き合っておられる鈴木先生から、性に関わる大切な話を教えていただきました。

感想の一部を紹介します。



・保健体育の授業で習った性感染症は怖いけれど、今日、話をしてくださった鈴木先生のいる産婦人科や皮膚科など、もし感染しても味方になってくれる、頼れる場所があるので安心できました。



・性感染症にかかる仕組みをより深く知ることができました。10代、20代が特に性感染症にかかるリスクが高いので、気をつけたいです。また、性感染症にかかってしまったときは、一人、二人で悩まず、産婦人科の方に相談したいです。

・生まれてきたことは当たり前でなく、奇跡だということがよくわかりました。

・性行為をするなら、する責任、した後のことをよく考えてしたいと思った。性感染症は怖いですが、ならないためにすること、なった後にすぐ病院に行くことを知っていることが大切だと思った。

・DVというものがあることは知っていたけど、身体的な暴力の他に、精神的、経済的、性的なことでもDVがある知り、驚きました。自分や周りですることがあったら、きちんと気づけるようになりたいと思いました。

・心に残った言葉は、「YES以外はすべてNO」です。この言葉は性についてのことはもちろんですが、人間関係など、他のことでもいえることだと思いました。

・普段生活の中で性教育について学ぶ機会が無いので、この時期に新しいことや改めて大切なことを学べてよかったです。今は、性行為をしないことが一番ですが、もしする機会があってもパートナーと相談したり、自分の将来のことなどを考えることが大事だと思いました。

・性にも様々な多様性があることを知った。それで、差別をしたり悪口を言ったりするのではなく、みんなが認め合うことが大切だと思った。性については、恥ずかしいと思っていたけど、自分や相手のためにも、必要なことということが知ることができた。

・性暴力の加害者にも被害者にもならないようにしたいと思った。

## 2023年度 R5.4.10~R6.2.26集計 保健室利用状況

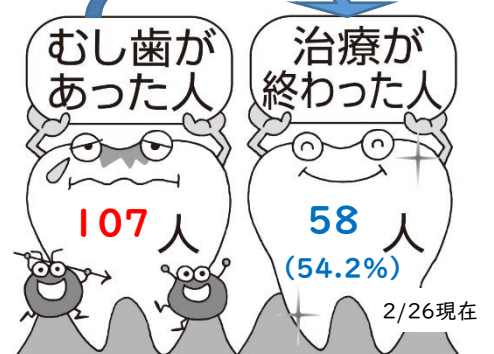
保健室を利用した人数は？	のべ	2,931人
うち けがを利用した人	のべ	754人
病気で利用した人	のべ	1,532人
その他の理由	のべ	645人

### 多かったけが・病気ベスト5！

1位	頭痛	543人
2位	かぜ症状	296人
3位	傷	297人
4位	気分不良	131人
5位	打撲	126人



R5.4.10~R6.2.26集計  
けがをして  
病院に行った人  
43人



来室の理由として、不注意やふざけが原因のけが、睡眠不足や不規則な生活が起因と思われる体調不良がありました。その他、前日のケガの手当て（家庭で行うもの）や体操服忘れ等もありました。来年度は気をつけましょう。また、保健室で借りた体操服や保冷剤など、まだ返却していないものがある人は早く返却しましょう。



\*体育で使う体操服の貸し出しはしていません。忘れないようにしましょう。

むし歯の治療や眼科の受診、メガネの度数調整などの必要がある人は春休み中に済ませてしまいましょう。新学期は忙しくなります。今がチャンスです！！