



# すこやか



保健だより NO8  
R6. 12. 20 (金)  
保健室 西 明日香

早いもので、2024年も残り1週間あまりとなりました。年末年始は厳しい寒さになる見込みのようです。みなさんは、今年一年を振り返ってどんな一年でしたか？喜怒哀楽さまざまな感情を経験したことと思いますが、成功も失敗もすべて成長の糧となり、次の年へ続いていきます。冬休みも、規則正しい生活を心がけて、新年を気持ちよくスタートさせましょう。



## 冬休みも **元気** に過ごそう！



### ★『三点固定』で規則正しく生活しよう

冬休みは、普段より自由に過ごせる時間が増える分、生活が不規則になりやすいです。休日に夜ふかしをして、昼夜逆転気味になっている人も少なくないようです。そこで、おすすめしたいのが「三点固定」です。「三点固定」とは、**起床時間・勉強開始時間・就寝時間の三つの時間を毎日同じにすること**です。三点固定によって、必要な睡眠時間（中学生は8時間程度が目安）が確保でき、規則正しい生活リズムが身につくとともに、家庭学習を習慣化することもできます。さらに、自分で時間を決めて生活を整えることで、自分自身をコントロールする力も身に付き、これはこれから先の人生でも必要な能力です。ぜひこの冬休みは、三点固定の1日のスケジュールを立てて過ごしてくださいね。



もうすぐ冬休み  
\* **思いっきり** \*  
**がんばる**  
**楽しむ**  
ための  
**合言葉**  
\*

- ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入る  
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。

## 冬はケガも **しやすい!**

- 筋肉が硬くなる**  
寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！
- ポケットに手を入れてしまう**  
手が冷たいからとポケットに入れたまま動く、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。
- 暖房器具などの使用**  
暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

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。

健康に年を越して、  
新年にはみんな元気な顔で会いましょう！

## ◎2・3年生 いのちの大切さを考える講演会（性教育講演会）を行いました

11月14日（木）、みやはらレディースクリニックの宮原 陽先生より、命の誕生や性の多様性、思春期の男女の体の変化、性感染症などの問題についてお聞きしました。命の誕生は奇跡的でかけがえないものであることを改めて感じることができました。一方で、望まない妊娠による中絶や性感染症の感染は、不妊症など体への影響をおよぼすとともに、自分やパートナーの心を深く傷つけてしまうことにもなります。それぞれが望む未来の実現のために、性について正しい知識を身に付け、しっかり考えて責任と思いやりのある行動をしましょう。また、自分の体のことで不安や悩みがあるときは、身近な人に相談したり、言いづらいときには、電話や SNS の相談窓口でも相談ができます。小さなことでも、一人で悩まずに誰かに話してみてくださいね。

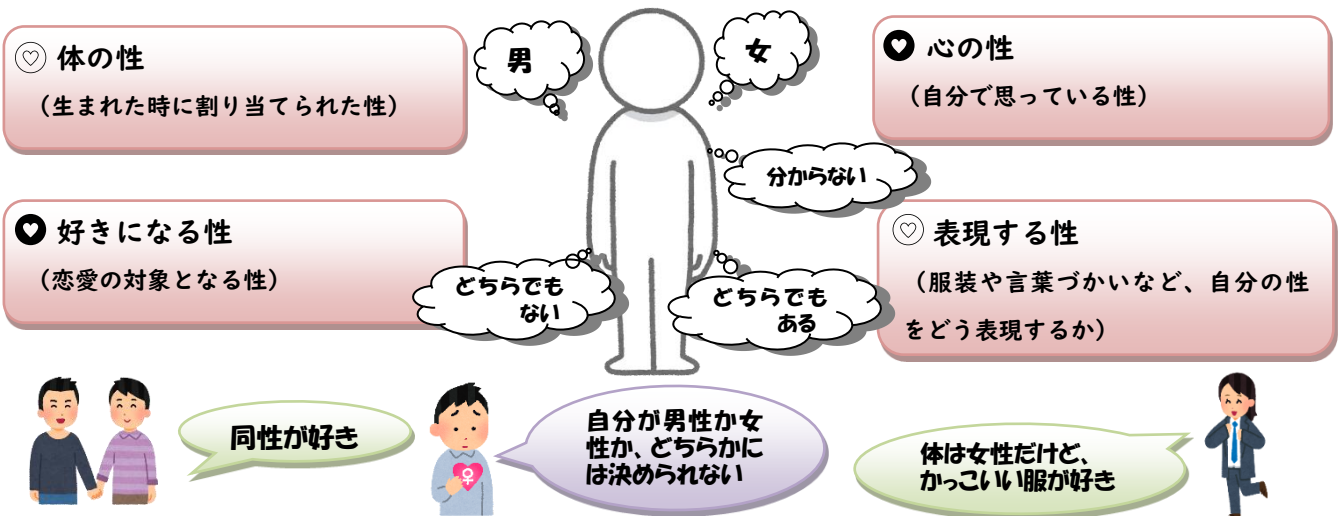
講話の中であった子宮頸がん予防ワクチンについて、熊本市ホームページ「子宮頸がん予防ワクチン」([https://www.city.kumamoto.jp/hpkiji/pub/Detail.aspx?c\\_id=5&id=3486](https://www.city.kumamoto.jp/hpkiji/pub/Detail.aspx?c_id=5&id=3486)) に詳しい情報が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

### 【講演会後の感想】

- 中学生のうちは、まだ性感染症や妊娠などは自分には関係ないと思っていたけれど、実際は身近にあるのだと分かりました。これからは性についてしっかり考えながら生活していきたいです。
- 今回の講演会で、男女の体の成長についてお互いに知らなかったことまで知れてよかったです。まずは自分のことを大切に、相手のことも考えられる人になりたいです。そして悩みがあったら近くの人に相談したいです。
- 今までは自分をあまり大切にしていなかったけど、今回の講演を聞いてもっと自分を大切にしたいし、しっかり断る勇気を持てるようにしたいと思いました。

## 多様な性について考えよう

『性別』と聞くと、男性と女性の二通りだと考える人が多いと思います。しかし、実際は、体の性、心の性・好きになる性・表現する性など、性のあり方にも様々な見方があり、単に男・女で表しきれない、多様な性のかたちがあります。そしてそれは、顔や性格、好きなものが一人ひとり違うように、人それぞれ違うのは当然のことです。



性のあり方は十人十色。見た目や話し方など自分をどのように表現するかも、誰を好きになるかもその人の個性で、「これが普通」ということはありません。大切なのは、「自分らしく」「その人らしく」過ごせているかどうかです。それぞれの好きなこと・嫌いなこと、得意なこと・苦手なことをお互いに尊重して協力し合って過ごしていけると素敵ですね。