

保健だより

輝け



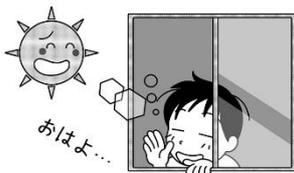
令和3年9月6日9月号
一宮市立大和中学校

9月になり、少し涼しさを感じるようになりました。8月には「立秋」といって季節が夏から秋に移り変わることをあらわす日があります。しかし、日ざしはまだまだ強い日があり、熱中症が心配されます。生活のリズムが整わないと、疲れが出て体調を崩してしまうかもしれません。

早寝早起きをする、睡眠時間をとる、朝食をとる、こまめに水分をとるなど、規則正しい生活習慣に心がけ、免疫力を高めて、心身共に健康な毎を送りましょう。

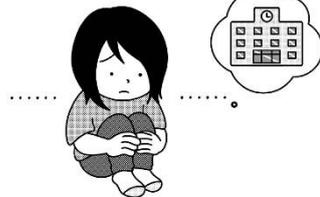


6時に起床!



寝たりなくても
朝日を浴びてリセット!

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい!

GEAR CHANGE



生活リズム、
学校モードに
ギアチェンジ!

しっかり 朝食を!



あごが動けば脳も目覚める!

からだを動かす!



家事も立派な運動!
家族も大助かり♪

★新型コロナウイルス感染症予防を徹底しましょう★

学校で、感染拡大を防ぐためには、ウイルスを持ち込まないことが重要です。引き続き、登校前の健康観察、こまめな手洗い・マスク着用・消毒・三密と大声の回避・換気・毎日の検温をしっかりと行っていきましょう。「緊急事態宣言」の時には、特に、同居家族等に発熱時の風邪症状がみられる場合に登校をひかえること、休日を含めて児童生徒同士等のカラオケや会食を自粛すること、放課後はすぐに帰宅すること、不要不急の外出は控えること、不要不急の都道府県内の移動を控えるなど、各家庭においても感染対策に努めていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

3年生いのちの学習（7月）

1学期の7月に、3年生では「いのちの学習」を行いました。「自分の意志で行動を選び、自分を大切に生きていこう」というめあてで「性と自立」について学びました。

「経済の自立・生活の自立・精神の自立・性の自立」、生きていくために必要な4つ大切な自立について考え、責任ある行動が求められることに気づきました。性行動には、自分の意思決定が必要な場面があることや男女間相互の思いやり、人格を尊重し合うことの大切さについて考えました。



今回の授業で、自分の考えだけでなく相手の考えにも配慮する大切さがよくわかりました。自分のことも相手のことも大切にし、その後についても考えながら決断したいです。そして命を大切にできるようにしたいと思います。

<3年女子>

自分たちも一歩間違えたら、こうなる年齢になったんだと改めて実感した。相互の意見と立場などを考えて、責任の取れないことは絶対にしてはいけないと思う。今日のこれらのこと以外でも軽はずみで事を進めるのではなく一歩踏みとどまって自分たちに必要なのか、今すぐ必要なのかなど、しっかり判断できるようになりたい。

<3年男子>

普段何気なく性の話になったとき、笑ったり盛り上がりたりしているけれど、実際に自分がその立場だと思ったときに、笑ったりなんて当然できないと思います。自分の勝手な判断で周りを巻き込むのではなく、自分で考え、行動するというのを、今回の授業で学ばせていただきました。

<3年男子>

授業後の振り返りのアンケートで、「自分のことが好きですか」の質問に 30.2% の生徒が「好き」と答えました。自分の良い面を伸ばし、もっと自分のこと好きになってほしいと思います。「異性と付き合うとき、自分を大切にできますか」の質問には 78.4% の生徒が「はい」と答えていました。また、「異性と付き合うとき、相手を大切にできますか」の質問には 86.5% の生徒が「はい」と答えていました。人の気持ちを理解する・考えることは難しいですが、男女間相互の思いやりや人格を大切にしようとする気持ちは高まりました。今後の人生に活かしてほしいと思います。

