

ほけんだより

令和5年3月15日

白馬中学校保健室



**3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます**



3年生の性教育講演会では、成長している体と心の変化について確認し、これから多くの人が経験していくであろう特定の相手との交際について考えたり、妊娠や性感染症について学んだりしましたね。性行動には責任が伴い、自分も相手も傷つけない行動の選択をしていくことが大切です。薬物乱用防止教室では、薬物の害を知ったり医薬品も正しい使い方をする事の大切さを学んだりしました。自分を守れるのは自分。自分も相手も大切に。みなさんが幸せな人生を送れるよう、心から願っています！

性教育講演会 3年生の感想



*交際について、相手と自分が傷つかないように考えていきたい
*今後の人生において大切なことを学んだ *妊娠することは実は大変で貴重なことだと知った *何かあったら相談します
*性感染症や病気について知れて将来のためになった *高校生になると通学時間が長く親にすぐ対応してもらえなくなるから、高校の保健の先生に相談したりしたい *自分と意見が違うからと言って暴力をふるってはいけない *心や体の大切な話を聞けた *性教育を学ぶのは貴重な経験だと思います *SNSに注意していきたい *ときには自分の意見をしっかり言うことで自分自身を大切にできることを知った *自分の将来について考えることができた



薬物乱用防止教室 3年生の感想

*お酒とかたばこにかに依存しないようにしたい *思っていたよりもたばこはいけなかった *ふだんの薬も用法、用量を守って使いたい。簡単に人にあげないようにしたい。*良いこと悪いことの判断を自分でできるようになりたい *医薬品とサプリメントの違いがわかった *いけないことに誘われたら断る力をつけることが大切と知った *薬物にはかかわらない *1回でも薬物をやったら薬物乱用 *ちょっとたばこに興味があったけどやめようと思った *エナジードリンク好きだから、飲みすぎに気をつけたい *薬物を誘われたら、話題を変える、壊れたCD作戦、明るい方、人のいる方に逃げるということを覚えておきたい *身近なものにも依存性や健康被害の危険性がある *夢や希望をもち行動していきたい



今年度、がんばった自分を振り返ろう

全校のみなさん、この一年間、自分なりに頑張ったこと、できたことをできるだけたくさん思い出して自分をほめてあげてくださいね！ 春休み中は心身のリフレッシュをして、新学期を元気に迎えましょう。



お知らせ

- 1、2年生へ** ①健康の記録ファイル：まだ家にある人は必ず学校に持ってきてください。
②健康チェックカード：春休み中も記録をつけてください。4月用は本日配布しました。入学式の日には3月4月両方の健康チェックカードを提出してください。
- 3年生へ** ①健康の記録ファイルは返却済みです。保健調査票を本日返却します。家庭で保管してください。

保護者の皆さまへ

今年度も学校保健へのご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。特に、新型コロナウイルス感染症対策へのご理解とご協力をいただきましたこと、本当に感謝申し上げます。お陰様で大きな集団感染になることがなく、無事に今年度を終えることができました。

3年生の保護者の皆様、お子様のご卒業おめでとうございます。お子様が心身ともに健康に過ごしていけることを心から願っております。

