

# ほけんだより

令和7年3月13日  
白馬中学校 保健室



## 3年生のみなさん

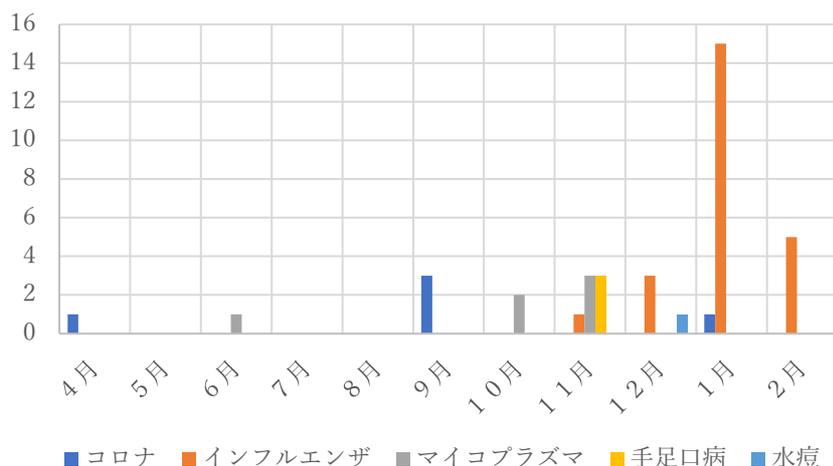
### ご卒業おめでとうございます



3年生の性教育では、成長している体の変化について確認し、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の正しい使い方をする事の大切さを学んだりしました。自分を守るのは自分。みなさんの将来が幸せであることを心から願っています。応援しています！

今年度はコロナ、インフルは減少。他の感染症が様々みられました。

R6年度 白馬中 月別感染症患者数 (人)



新型コロナは年間を通して5人(昨年度41人)、インフルエンザ24人(昨年度60人)と大きく減少。一方、マイコプラズマ肺炎6人、手足口病3人、水痘1人と、様々な感染症がみられたのが特徴です。

### みんな気になる身長・体重 ~今年度最終測定の平均値(12月)~

	中1男	中1女	中2男	中2女	中3男	中3女
身長(cm)	158.1	154.4	165.7	157.1	166.9	156.7
体重(kg)	49.1	47.8	53.2	50.2	55.2	51.7

保健室にほぼ毎日、身長を測りに来る人がいます。中学生は一生の中でも身長の伸びが著しい(特に男子)ため、気になりますね。中学生は1年生から2年生にかけて身長が最も伸びる人が多いです。ちなみに今年度、各学年で最も身長が伸びた人は、1年生6.9cm、2年生7.1cm、3年生6.7cmでした。人と比べる必要はありません。自分がどんな成長をしているか、確認することが大切です。

## 性教育講演会の感想、学んだこと



1年 ・思春期で親との関係など悩みがあるけど、相談できる場所もあると知って相談したい。・赤ちゃん人形を抱っこして、あんなに大きな子を母親は産んだのがすごい！・性には3つあること。命をつなぐ性、リラックスの性、つながりの性。・性は恥ずかしいと思っていたけど、大切なことと思えた。

2年 ・性の多様性、いつかみんながお互いの違いを認め合えたらいいな。・「自分のふつう」を相手に突きつけないようにしたい・性は人間の自然。恥ずかしいものではなく大切なものだ。・性被害なんて関係ないと思ってたけど SNS の今の時代、身近なこととして気をつけたいと思った。

3年 ・もし交際相手ができるときに相手の気持ちに寄り添えるようになりたい。・性感染症などについて知識を深めたい。

## 薬物乱用防止教室(3年生)の感想、学んだこと

・自分をこわしてしまうから違法な薬物は絶対に使わない！・スマホをいじる時間を減らして依存症にならないようにしたい・お酒や煙草に害があるとわかっているのに大人はなぜ使うのかな・市販薬も自分の持っている薬を人にあげたり他の人からもらったりしないようにしたい・SNSなどであやしいサプリなどの広告をよく見かける。ひっかからないようにしたい。・これから薬物もし身近になったら断れるようにしたい。



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4月に必ず学校に持ってきてください。

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。家庭で保管をしてください。

### 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す。インフルエンザやコロナをはじめ様々な感染症流行のため、予防や出席停止の措置、学級閉鎖等で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した。保健調査票を本日返却しました。ご家庭で保管をお願いします。お子様が心身ともに健康に過ごしていただけますことを心から願っております。