

# ほけんだより

令和8年3月12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。みなさんの将来が健康で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 保健室に来た生徒数は？ 延べ 876 人

保健室には今年度もたくさんの生徒が来ました。下の表に延べ人数で表しました。

来る理由は様々でしたが、保健室を利用した後で、少しでも体や心が元気になってくれると嬉しかったです。

	外科的	内科的	その他	合計
4月	18	14	24	56
5月	33	43	25	101
6月	26	52	33	111
7月	3	9	8	20
8月	7	13	14	34
9月	28	45	47	120
10月	18	40	62	120
11月	11	42	69	122
12月	7	17	39	63
1月	4	13	15	32
2月	14	23	41	78
3月(6日迄)	7	4	8	19
合計	176	315	385	876

外科的:突き指や  
擦り傷などのけが

内科的:頭痛や腹  
痛などの体調不良

その他:相談や  
心の休憩など



5, 6月は新年度の  
疲れが出る時期。  
けがも体調不良も  
多かったです。

9, 10, 11月は総発の疲  
れや悩み、後期が始まって  
リズムの変化や一年の中  
盤で元気の出ない人が多  
かったです。なぜかテスト  
がない月は保健室に来る  
人が多くなりました。

今年度は、相談事で利用する生徒が多い年でした

## 今年度 コロナ、インフルともに昨年度比増

新型コロナは年間を通して感染があり合計20人(昨年度5人、一昨年度 41 人)、インフルエンザは A 型が11~12 月に、B 型が2月に流行し合計46人(昨年度24人、一昨年度 60 人)でした。コロナ、インフルエンザともに一昨年度より大きく減少した昨年度に比べ、再び増加しました。その他の感染症はほとんどみられませんでした。

## 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)	156.3	154.4	163.7	156.1	169.5	158.0
体重(kg)	46.3	46.1	53.3	50.2	57.8	51.2

白馬中の生徒は身長を測るのが大好きな人が多いです。ほぼ毎日、測りに来た人もいましたね。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~2年生にかけて身長が最も伸びる人が多いです。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。



## かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

### 目をこするとどうなる?

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

たとえば...

### 目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす  
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



## 性教育講演会の感想、学んだこと

### 3年生は特に、“これからの自分”を想像しながら考えてくれました

**1年** ・性は人生に大きく関わりがあって、知っておかないといけないということがわかった ・男子も女子も大変なことがあるとわかった ・人間には個人差があるからお互いに大事にしたい ・人が生まれること自体が奇跡だから今の友だちに出会えたことは本当に奇跡

**2年** ・LGBTQ について少数派の人たちも否定せず受け入れていきたい ・相手の気持ちを理解することが大切 ・自分の気持ちも相手に伝えることも大切 ・一生つきあうものだから、まずは自分の身体を一番大事にしたい ・多様性が大事 ・けっこう自分にも性は関係あるんだな ・相手の身体に対していろいろ言ったりしない ・正しい知識を持ちいろんな人を認め合っていきたい ・悩みがあったら家族や先生、友だちに相談したい ・嫌な時はしっかり嫌だと伝えたい

**3年** ・人との関わり方について、自分と相手の考えは一致するとは限らないことを知り、お互いの意見を尊重しあえるような関係を作りたいと思った ・卒業したら自分で判断し自分の行動に責任を持てるよう正しい知識を身につけることが大切 ・相手の気持ちも尊重しよく話し合っって気持ちよく生きていきたい ・性は単に体のことだけではなく、相手を大切にしたい気持ちや自分を守る意識と深く関わっている ・性は笑いごとではなく、自分とみんなを大切に生きるためにはどうすればよいかという、簡単そうで難しい学習ということに気づいた。 ・ストレスをためないように朝ちゃんと起きたいと思った ・相手の気持ちを尊重し、嫌なことは嫌としっかり伝える ・困ったことがあったら遠慮せず周りの大人に相談すること ・もし大切な人ができたら、お互いに尊重しあい、それぞれのペースを大事にしていきたい ・性犯罪や性暴力にまきこまれないようネットの情報をうのみにしない ・性についてはデリケートな話なのであまり人と共有することはないけれど、困ったときは一人で抱え込まないようにしたい ・大切なパートナーがいた場合、その人と意見や意思を共有することがすごく大切 ・性被害者や性加害者にならないように気をつけたい ・命や体に関わる性的な話は自分から聞いたりするのが恥ずかしいし、調べても誤った情報を得てしまうこともあると思うから学習できてよかった。 ・いい関係を続けていく上では相手だけでなく自分の言いたいことも言っていいたと思った



## 薬物乱用防止教室(3年生)の感想、学んだこと 依存症は身近なもの、自分の身を守るのは自分、自分や周りの人の 人生に関わること

・タバコや薬物(大麻や覚醒剤など)の恐ろしさを改めて知った ・身近に危  
ないドラッグが存在していると知った ・高校にあがっていろいろな誘惑が増  
えるかもしれないけど強い気持ちで断っていきたい ・薬は正しく使えば病気  
を治す大切なものだけど使い方を間違えれば心や体、将来までも壊してしまう  
怖いものだと感じた。 ・自分の身は自分で守りたい ・依存症になると治す  
薬がない ・今は周りの人が守ってくれているけど中学を卒業したら自分が自  
分のストッパーになりたい ・医薬品も用法容量を守ってオーバードーズにな  
らないようにしたい ・正しい知識をもって誘惑に流されず断る勇気を持つこ  
との大切さを知った ・海外では法律で禁止されていないからといって乱用し  
ないようにしたい ・SNS やネット依存も身近な依存症と知り自分で制限し  
たいと思った ・ドラッグや薬物は一度やると薬物乱用になり、二度と前の自  
分に戻れなくなると知った



性に関する学習も、薬物乱用防止教室も  
多くのことを感じ、考え、学んでくれた白馬中のみなさん  
すばらしいです！ ありがとうございます！

みなさんの未来はきっと明るい✧

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。どちらも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せう。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けますことを心から願っております。