

ほけんだより 10月号



郡山市立御館中学校保健室
令和5年10月31日

☆ 福島県内もインフルエンザが増えています ☆

全国的にもインフルエンザが増えています。福島県内、郡山市内でもインフルエンザに感染する人が増えています。郡山市内の学校でも学級閉鎖や学年閉鎖をするところが増えてきました。

10月26日の報告数：福島県内2,915人、郡山市内307名

(感染症情報システムより 小・中・高・幼からの報告数)

今後、ますます感染が広がる可能性が考えられます。石けんを泡立てての手洗い、うがい、定期的なアルコール消毒、十分な換気等に心がけましょう。また、気温が下がり空気が乾燥しています。こまめな水分補給や加湿器を活用して、適度な湿度を保ちましょう。

感染予防に
心がけてください。



☆ 思春期保健講座が行われました ☆

10月25日、1年生を対象に思春期保健講座が行われました。保健師さんと助産師さんをお招きして、思春期の心と体について専門的なお話をしていただきました。命の大切さや、生きるための心(性)を学んで自分たちの心と体を守ろうという、性に関する大切なお話をいただきました。



大事に大事にそくっと。自分たちもこんなに優しく抱っこされたのかなあ。

思春期は体の変化だけではなく、心の変化もあります。心の変化は、「周りが気になる」「壁ポコしたくなる」「悩みがある」「親と話したくない」などがでてくる人もいると思います。このような不安定な心が現れていっても、正常です。「ハイハイ、思春期ね!」を合言葉に乗り越えていきましょう。

みなさんの命は、0.2mmから始まり、中学生になる今まで大切に育てられてきたんですよ。



～お礼の言葉より～
今日教えていただいたことを忘れずに、不安な気持ちになったり悩んだりすることも多いこの時期を前向きに歩んで生きたいと歩みます。

～ 生徒感想より ～

- 相手に流されずに自分の身は自分で守ったり、信頼できる先生や親に話をするというのが、自分を大切にすることではないかと思いました。
- 自分的には、思春期はちょっとしたことでイライラしたり、親に反抗したりして悪いのかなと思っていましたが、今は子どもと大人の間で全然悪いことではないということをよくわかりました。
- 最初は恥ずかしいと思ったけど、新しい命を生み出すために必要で大切なことなのだとわかりました。