

保健だより

令和7年11月号 春日部市立豊春中学校 保健室
11月に入ったとたんにインフルエンザ急増

10月の最終週からでしょうか。急に寒くなったこともあるためか体調を崩している人が増えています。また、11月に入り、発熱、咳、倦怠感の症状を訴えるインフルエンザの診断を受ける生徒が増えています。空気の乾燥も一層強まることが予想されますので、喉の調子がいつもと違う時や咳が出る場合にはマスクをお勧めします。まずは、そのような症状がある人がマスクを着用するのがマナーですよ。

より一層の感染症予防のために、睡眠と食事の確保、手洗い、うがい、歯みがきもしっかりお願いします。

よくかんで食べよう



いい歯のために歯みがきしよう！



11月8日は『いい歯の日』でした

豊春中生の歯みがき習慣はちゃんと身についたのでしょうか？！
テストや職場体験学習などがあるので、今月の歯みがき週間は、
11月20日（木）～11月27日（木）です。

あなたの歯肉は健康ですか？

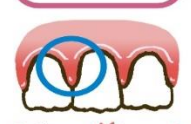
①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっています
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきしないことがある

『歯みがきって歯みがき粉をつけないほうが、汚れがよく落ちる！！』

っていう話を聞いたことがありますか？歯みがき粉は清涼感があるので歯についた瞬間にみがけたような気になってしまいうそうです。歯みがき粉をつけないときには、汚れが落ちるまですっきり感がないので、汚れをしっかりと落とすことができます。そこで！はじめは歯みがき粉をつけずにみがき、汚れが落とせたら、歯みがき粉をつけて仕上げみがきをするとお口の中がとてもすっきりすると思います！ぜひ試してみてくださいね。



●保健室のつぶやき●

11月から後期保健委員会がスタートしました。保健委員は豊春中をしっかりと支えてくれています。毎日のお仕事本当にありがとうございます！衛生点検も積極的にやってくれています。保健委員だって豊中生のリーダーといっても過言ではない！◆生徒のみなさんも大人もいろいろなことがあり毎日必死です。みんなの笑顔に癒されます。ホッとできることを大切にしつつ、小さな楽しいことを見つけながら笑顔で過ごしていきましょう！◆保健講話で感じたこと学んだことは心の中に大切にしておき、いつでも思い出せるようにしておきましょう。◆いつまでも、ありのままの自分を大切にいきましょう。

姿勢を正そう

十一月の保健目標

★季節の変わり目 朝晩の冷えに注意！
★外気を吸って気分を切り替え、ピンと背筋を張ろう！
★きれいな姿勢を意識すると、
★腹筋と背筋が鍛えられます！

姿勢を正すとき、背筋を長く伸ばし、自分が背になおような気持ちになります。（でもそれが大事！）

保健委員会

10月25日（土）土曜参観にて学年ごとに保健講話を行いました。 『助産師から伝える命のお話』 講師 春日部市助産師会 日野暁子 先生

今年度も、1年生では『成長していく自分たちの心と身体（第二性徴）』2年生では『生命の誕生』3年生では『未来への大切な知識（性感染症）』をテーマに日野先生から『性教育＝生き方の教育』の講話をいただきました。
これから豊春中生の今後の中学校生活、そして卒業後してからも、『心が生きる』ために大切な話をしてくださいました。正しい知識、思いやり、親への感謝、生と死など、みんなの心に残ったものはそれぞれありました。

この世にいらない命はひとつもない！！
ひとりひとりのストーリーをもって生まれてきた！
自分に与えられた時間をどう大事にできるかが大切！
個人差はあって当然（個性）。大切なのは『持ち物』ではなく『持ち主』
自由とは責任が伴うこと。言動、行動すべてに責任を持ちましょう。

日野先生のお話は、生まれてきたことが誇らしく、心がとてもあたたまりました。今は自分事として捉えられなくても、いつか思い出して活かせることもあること、知識があっても、いざというときに行動できなくちゃ意味がないということなど、たくさんのお話をしてくださいました。ありがとうございました！

★『正しい情報をググる』こと！⇒『つながるBOOK』は、保健室前に掲示してあります。

保護者の方々もご参観いただきありがとうございました。各学年20～30名の保護者の方にご参観いただきました。生徒に行った事前アンケート結果では、大部分の生徒が、体のことで悩んだり困ったことがあった時に一番はじめに相談する相手は『保護者』と答えています。ぜひご家庭でも共通の話題で子どもと話していただきたいと思います。

<保護者の方からの感想より>

- ・いつも子どもたちのことを想った講話をありがとうございます。
- ・この授業で子どもたちが自分事として性、命のことをよく考えてほしいと思います。
- ・今はネットで調べたいろいろな情報が出ていますが間違った情報も中にはあるのでちゃんと話を聞けて良かったです。間違った知識でお互いを傷つけたりしないでほしいし、お互いを思いやり嫌なことはNOといえる関係も大切だと思いました。
- ・とてもいいお話でした。先生が様々な立場の生徒、保護者に配慮しながら言葉を選んで我が子のことだけでなく自分自身のことも考えることができました。話を聞きながら自然と涙が出ていました。
- ・家ではここまで詳しくお話をする機会が少ないので、勉強になったと思います。みんなも同じ悩みがあるものだとわかると心が軽くなることもあると思うのでいい機会でした。
- ・助産師を目指すきっかけや今に至るまでの話がきけて参考になりました。
- ・今日の講話をきっかけに少し話合ってみます。
- ・親としても、子どもの変化に対してどう向き合えばいいのか考えて接していこうと思いました。そして性の問題に悩んだ時に話してもらうためにも日頃からの会話を大切にしたいです。
- ・写真の拡散など、最近のトラブルも紹介してくれてとてもよかったです。
- ・自分が中学生の時に聞きたかったです。体だけでなく心のことも話していただき大変参考になりました。
- ・自分を大切に、そして周りの人も大切に。とても大切なことです。子どもたちに伝えてほしいな。
- ・3年間、命の大切さを感じる時間をありがとうございました。自分が大事なものと同じように、相手のことも大事にする気持ちをもって接してほしいです。

・男の子の話が聞いて良かったです。
・男女一緒に講話がきけてよかったです。

10月25日(土)学校公開日 各学年ごとに保健講話を行いました♪

今年度も春日部助産師会の日野暁子先生に講話をしていただきました。それぞれの学年に合わせた内容で理解を深めることが出来ましたね。帰宅後、お家の方と共通の話題でお話できた人もいないのでしょうか。『ひとつもいらない命はない』『性教育は心の生き方教育です』などなど、心に響くフレーズがたくさん散りばめられていました。みなさんの心にはどんなことが残りましたか？



1校時:2年生『生命の誕生』

受精卵からどのように成長していったのかな？

- ◆へその緒を持っている人は見てみてね。
- ◆お母さんのおなかの中（子宮）で羊水を飲んで大きくなる→『飲む』準備をしている。

自分はどやって生まれてきたのかな？

- ◆生まれる方法は『通常分娩（産道を通ってくる）』『帝王切開』の2つの方法がある。

①『通常分娩（産道）』

産道を通ってくる時にも赤ちゃんは命がけ！赤ちゃんは、頭の向きをお母さんのおしり側に向いたり、どうやって骨盤に囲まれた狭い産道をくぐり抜けるか、ぐるぐるまわって生まれてくる。また、赤ちゃんは頭の骨を重ね合わせながら狭い産道を出てくる。

②『帝王切開』

双子、早く出してあげないといけなときなど、いろいろな理由で手術となる。でもそんな時にも赤ちゃんは命がけ！赤ちゃんは肺呼吸の準備ができないまま外に出されるため、肺の中の水が抜けていない。そのため息が吸いたくても水が邪魔をしていて、きれいな肺音になるには時間がかかる。

- ◆産声は、息ができた！生きていける！という証拠。

『命の時間』～こうだい君の話～

- ◆寿命は誰にもわからない。どう生きることが大事。すっきりした表情のこうだい君、生き抜いた証だと感じた。恥ずかしくないように生きる、後悔のない人生を！
- ◆生きる力があつたからこそ、自分がここにいる！自分はすごいんだと胸を張ろう！
- ◆今、生き方について悩んでいる人もいないかもしれない。でも、前を向ける時が来たら前を向いてほしい。



2年生感想より

- ・日野先生の実体験の話がとても印象に残った。
- ・「人には寿命があって、それがどのくらいあるかはわからない」という話から、普段当たり前に過ごしている日々を尊く感じることができた。
- ・「命の時間」についての話から、命には限りがあること、その時間をどう使うか、どう生きるかが大事だということが分かった。
- ・生まれてくるまでになくなってしまう赤ちゃんも多くいることも知った。産んでくれた母や、家族に感謝をしていきたい。
- ・「赤ちゃん」も「お母さん」も大変だった。
- ・赤ちゃんは頭を使って、狭い産道を一生懸命通ってくるということが分かった。産道を通れない赤ちゃんも多くいることもわかった。
- ・産声は、肺に酸素が入り自発呼吸ができるようになった証で、今では当たり前にできている呼吸も赤ちゃんにとっては大変なことだと知った。
- ・人はいつ死ぬかわからないので、今ある命に感謝して、周りの人にも感謝を忘れずにいたいと思った。親にも感謝したい。
- ・赤ちゃんの頃は手伝ってもらわないと何もできなかったけれど、時間をかけてたくさんの方に支えられて今一人でも何かすることができていると感じた。それは当たり前のことではなく、いつ寿命が尽きるかわからないけれど自分らしく生きたい。毎日幸せに生きられることに感謝したい気持ちでいっぱいになった。
- ・「産む」ということは、いろいろな「準備が必要」なんだとわかった。
- ・みんなそれぞれに生まれてくるときにストーリーがあって、全員に生まれた意味があるという言葉大切に生きていきたい。
- ・将来子どもを授かる場面になったとき、奥さん、赤ちゃんの大変さを知ったうえで、ちゃんとサポートできる人になりたい。
- ・こうだいくんの話聞き、自分が生きていることは当たり前ではなく、たくさんの人に恵まれ助けられ生きていると実感した。自分が生まれてきたのは奇跡なんだと誇らしく思った。両親にも感謝したい。

2校時：1年生『成長していく自分たちの心と身体(第2次性徴)』

- ◆なぜ助産師の仕事を選んだか→おめでとうと言える診療科がいいと思い産科を選んだ。実際働き出すと、生と死に直面。助産師は女性の一生をサポートする仕事。
- ◆性は心が生きると書く。性教育は生き方教育です。
- ◆「SRHR」みんな権利を持っている！
- ◆『ジェンダーについて』
- ◆『思春期について』

【女の子への宿題】 月経の記録をつけましょう！

(1) 女の子の月経の仕組み

- ・排卵、月経のサイクルが決定してくることは大人になるということ
- ・45～55歳で閉経。生理はいつかは終わる。
- ・今は1か月に何回かきても心配ない。
- ・お友達と自分が同じと思っちゃいけない。人それぞれです。
- ・月経量が多かったり、1か月に何回もきてると、貧血が心配。
- ・おなかを温めよう。食事も大事。中からも温めよう。
- ・月経前症状で生活に支障があれば大人やドクターに相談を。

(2) 男の子の体の仕組み

①精巣について

- ・精巣の大きさはミニトマト大。
- ・精子は精巣で毎日1億個作られている。でも精巣はパンパンにならない。なぜならば排出する機能ある。→体が大人になるということ。

②性器の大きさや形について。

- ・人それぞれ。大きければいいってものではない。射精する時に5cmあればよい。大事なのは持ち物よりも持ち主です！

③包茎について。

- ・汚れがたまりやすいので、入浴時に『剥いて洗って戻す』をし清潔を保ちましょう。はじめは剥けなくても半年くらい続けることで自然と剥けてくるもの。それでも改善されないときには相談をしましょう。
- ・男の子の精通は一生続きます。

【男の子への宿題】 家に帰ったら自分のを確認して！

- ① 2つあるか
- ② ゴツゴツしてないか
- ③ 大きさが同じか



違う場合は相談を！

- ◆男子も、女子も自分のパンツを汚してしまったときには自分で水洗いをしてから（マナーです）洗濯かごへ。くれぐれも捨てたり、そのまま洗濯カゴに入れないこと！保護者の方は、それに気づいても、そうっとしておくこと！大人になろうとしているんだなと見守りましょう。
- ◆『セルフプレジャーについて』 男の子だけじゃない。エチケットが大切！プライベートなことなので人前でしない。清潔な手で！からかったりしない。親御さんは子どもの部屋に突然入らずに、ノックして「どうぞ」と言われたら入るようにしましょう。
- ◆プライベートゾーンは、男女ともに大事。見せない、薬袋、触らせない！
- ◆SNSで自分のプライベートゾーンの画像を送らない！送ってしまった人も罪になります。
- ◆大人になるということ＝自由に生きられること。同時に自分の行動には責任が大きく伴います。
- ◆自分を大切にしましょう。自分を大切にできれば周りを大切にできる！
- ◆同意について。手をつなぐ、触れる、キスをするなど性的同意が必要。大事な『NO』といえる関係。壊れる関係なら本当の関係ではない。
- ◆ここにいるということは誰かしらに愛をもらっているということ。今感謝ができない子もいるでしょう。いつかは愛を返してほしいなと思います。

1年生感想より

- ・自分のからだについてよく考えたことがなかったので考えさせられた。成長のスピードは人それぞれで、比べることはないということがわかり安心した。自分は自分であってほかの誰でもないことを忘れず自分に自信をもって生きていきたい。
- ・月経のことなど不安があったが大丈夫なんだと安心することができた。
- ・「この世にいらない命はひとつもない」という言葉が印象に残った。命でつながれた新たな命は決してむだなことはない。悩んだ時にはこの言葉を思い出して前向きに生きていきたいと思った。
- ・男女の体のしくみの違いを教えていただき、女子だけが大変だと思っていたが、男子も大変なんだということがわかった。
- ・自分自身の未来にもつながることなので、自分の体についてもっと知っておくべきだと思いました。
- ・月経の記録をちゃんとつけておきたい。
- ・おなかを冷やさないようにすることや足首も冷やさないようにする工夫をしていきたい。
- ・自分の体は自分で管理して、ちゃんと大事にしようと思った。
- ・性は恥ずかしいことではなく、心が生きることなんだということを聞き、自分の性はどう向き合っていくのかしっかりと考え理解していくことが大切だと思った。
- ・わからないこと、不安なことがあるときには信頼できる大人に相談しようと思う。
- ・自分のことを大切にして自分に自信を持っていきたい。
- ・精子はとっても小さく、1回の射精（ペットボトルの蓋くらい）で2～3億いることにびっくりした。
- ・助産師の仕事は、たくさんのおめでとうが聞こえる一方で悲しいことも聞こえてくる大変でありながら素晴らしい職業だと思った。
- ・最近「自分なんか」と思うときが時々あったり、反抗したり。。それは大人になるための心の成長だということも分かった。
- ・ジェンダーによる差別などは絶対にしてはいけないと思った。
- ・「いらない命はない」のに、すぐに「死ね」などの暴言を言う人がいる。そんな言葉を簡単に発するのはダメだと思う。言葉に気をつけて生活したい。
- ・自分の体や心に自信を持てなかったけれど、自信を持てていいんだと少しだけ大人になれた気がした。
- ・他人を大切にしていくために、まずは自分を大切にしていきたいと思った。

3校時:3年生『未来への大切な知識(性感染症)』



春日部市役所3Fにある『ほっぽセンター』です。
妊娠・出産・産後に関する相談、お子さんの
発育や発達に関する相談、お子さんとの関わり
方に関する相談、家族に関する相談、よく・
わたしの相談、地域の方からの相談をしています。

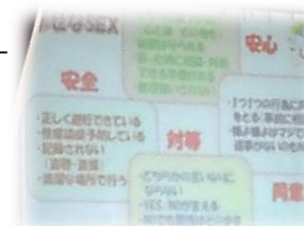
◆4つのこと『安心』『安全』『対等』『同意』

『避妊』

- ・コンドームの使い方も正しく使わなくちゃいけない。パッケージも破損しないようにしよう。膣外射精は意味ない。

→★1 異性との性交渉があるようなら、いつ妊娠してもおかしくない。

『もしもの時にはどうしたらよいのか考えよう』



『妊娠したら』

- ・母子手帳をもらいにいく(市役所など)

『望まない妊娠について』

- ・結局自分自身を責めることになる。自分たちがどう行動するか考えることを大切にしたい。
- ・困ったときに相談できる場所があります。(保健室前の掲示参照)
- ・妊娠したが、出産育児ができないという場合→経済的なサポートを受けるシステムはあるが、経済的以外の「育てられない」というサポートはできない。養子縁組(子どもを育てたい夫婦)、乳児院があるが、生まれた子のためのサポートであって、これらがあるしと思ってほしくない。だからこそ、★1!!
- ・アフターピルについて*病院の受診が必要(費用がやや高い)74時間以内、できるだけ早く使えば妊娠を避けられる可能性が高まる。
- ・妊娠22週過ぎたら中絶できない。産むしかない。
- ・人工妊娠中絶は法律で認められた権利。使っていいけれど、何回もしないで欲しい。

『性感染症の予防について』

- ・性感染症ときいて何個思い浮かびますか?とてもたくさんあります。
- ・もしも「性感染症になったかも」と思ったときには、検査にいきましょう。病院を受診することは恥ずかしいことではないよ。お医者さんは『ちゃんと自分の体を管理しようとしている人たち』と見てくれる。女の子は婦人科、男の子は泌尿器科に。

自分の人生いろいろ考えることがあると思うけれど、思い出してね。自分の行動に責任をもって生きてほしいです。

3年生感想より

- ・安心して出産できるために、しっかりと安心できる相手か、イエスかノーの答えを正直にできる相手か、ノーと言った時にも離れないで理解してくれる人と幸せになりたいなと思った。
- ・妊娠は、女の子だけで考えることなく、男の子も一緒に考える必要があるということが分かった。性行為をするときは、お互いに、ちゃんと、はっきり「YES」をもらわないといけない。困っていたり、黙っていて返答がないときは、すべて「NO」ということも分かった。
- ・望まない妊娠、性感染症を防ぐためにもコンドームなどの避妊具を性行為の最初から使用することが大事だとわかった。
- ・避妊するためのコンドームやピルなどでは妊娠を100%防ぐことはできないけれど、98%という高い確率で防げることがわかった。コンドームは性感染症を防ぐ効果もあるとわかった。こういう工夫や対策は、相手のためでもあり、自分のためでもあるということが、とても大事だと改めて感じた。相手の未来や自分の未来は対策ひとつで変わってくるので、絶対に対策をしようと思った。
- ・望まない妊娠の可能性を下げるために我慢、コンドーム、ピルなどできることをしっかりと行うべきだと思った。
- ・性感染症になったときには、パートナーがいればパートナーとすぐに病院に行き早めの治療が大事だとわかった。
- ・妊娠、性感染症、自分一人で抱え込むのではなくしっかりと相手に相談したり、話合ったり、大人に助けを求めたりすることも大切で忘れてはいけないことだなと思った。
- ・自分の気持ちを押し付けずに相手の気持ちを考え、何をするにおいても同意をとることが大切だとわかった。また、お互いが安心して安全な環境を作ることが大切だとわかった。
- ・妊娠するということの想像ができなくて、不安な気持ちがあったが、日野先生が具体的な説明をしてくださったので、自分の将来を想像しやすくなった。特に、性行為の話はまだ遠い話のように感じていたが、相手との対等な関係を築くことや嫌なら「NO」ということなど、お互いの気持ちを尊重して、ゆっくり互いのペースで進んでいけばよいのだとわかり安心できた。
- ・将来困らないようにするためにも、今の段階で生命について知ることが重要だと感じた。
- ・性について相談するのは恥ずかしいことではなく、自分の体をしっかり管理できている証拠だという言葉が心に残った。今後も自分の体や命と向き合い相手を尊重しようと思う。
- ・自分はNOと言えないので、自分のためにも周りの人のためにもNOが言えるようになってほしい。
- ・正しい言動や行動をとるために正しい知識を身につけて、互いを尊重できるようになりたい。