

# 健やかな泉



令和3年7月15日  
牛久市立下根中学校  
文責 倉嶋良子



梅雨が明けたらよいよ夏本番です。早いもので、半年が過ぎました。ご家庭でもこれまでの生活を振り返り、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりしてはいかがでしょうか？

もうすぐ始まる夏休みについても、充実した毎日を過ごせるようにお子様へのアドバイスをお願いいたします。

## 思春期保健講座から

6月7日(月)に3年生を対象とした思春期保健講座がありました。「高校生になる前に伝えたいこと」と題して、東京学芸大学の専任講師である鈴木琴子先生を招いてご講話をいただきました。主に性教育に関する内容で、思春期の体や心の変化、自分を大切にすることなど、これからの生活において参考になる興味深い内容でした。

### [ 生徒の感想から ]

思春期保健講座を受けて、たくさん知ったことがあります。1つめは、思春期の春とは何か。それは四季だけでなく、「性」の意味がこめられていることです。このことを知ってとても驚きました。2つめは、「自分は他人とは違う。」ということです。私は自己肯定感が低いと感じるので、自分で自分を責めてしまうことがよくありました。しかし、この言葉を聞いて「私は他人とは違う。私は私でいいんだ。」と思えるようになり、とても嬉しかったです。悩んでいる時は、大変だったけど、これからは「私は私だから」と思って前向きに生きようと思いました。

講座を聞き、思い出したものや初めて聞いたものがたくさんあり、とても勉強になりました。この講座を聞き、心の成長、体の成長を改めて学んだように思います。また、プライベートゾーンについては、自分だけの場所で、他人が勝手に触れてはいけない場所ということを学びました。自分が嫌だと思えることは、相手も嫌なので、相手の立場を尊重して、友達との付き合い方も、考えて行動できるようになりたいです。



## 熱中症に気をつけて

(生徒のみなさんへ)

### 熱中症は予防できます

- 朝ごはん…熱中症予防に必要な水分や塩分を取るための大切な機会です。特に、みそ汁から塩分・水分が補給できます。みそは、腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があります。
- 睡眠…寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は、体力を消耗するので、日頃から十分、質の高い睡眠をとっておきましょう。
- 休憩と水分補給…外で運動する時は、運動する前に、水分を補給して、30分に1回は涼しい場所で休憩を取り、さらに水分を補給しましょう。



## SNSのルールについて再確認してみませんか？

スマホを使う時間が増える夏休みです。使用方法について自分自身でチェックしましょう。

- 悪口や差別的な内容が書かれていないか？
- 知り合いのアドレスや個人情報が書かれていないか？
- 暴力的な言葉を使っていないか？
- 人物が特定できる写真や動画を無断でアップロードしていないか？

これらの行為は、法令（いじめ防止対策推進法・著作権法・個人情報保護法）違反につながります。