

ほけんだより 3

令和7年 3月号
柏市立柏中学校
保 健 室

早いもので今年度も残りわずかです。1年間を振り返ると、頑張ったこと、悔しかったこと、楽しかったこと、人それぞれあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として、4月には新鮮な気持ちでスタートできるようにしましょう。3月は、気温の変化で体調を崩しやすい時期でもありますので体調管理をしっかりとしましょう。



保健室からの

お知らせ

柏市内小中学校「保健調査票」の様式変更について

令和7年度より、従来の「保健調査票」「結核健康診断問診調査票」「運動器検診保健調査票」の3枚の内容を集約し、「保健調査票」1枚へと様式が変更となります。

	配付物	返却日	回収日
1, 2年生	① 個人票 ② 生徒引き渡しカード ③ 個人情報についての同意書 ④ 保健調査(R7より新様式) ⑤ 緊急用連絡カード ⑥ ※保健調査 ⑦ ※結核健康診断問診調査票 ⑧ ※運動器検診保健調査	修了式 3月24日(月)	始業式 <u>4月7日(月)</u> 新クラスで回収します ※⑥～⑧の回収はありません。御家庭で処分していただくようお願いいたします。
3年生	① 保健調査 ② 結核健康診断問診調査票 ③ 運動器検診保健調査 ④ 緊急用連絡カード	3月10日(月)	



3月3日は



耳が変 こんなときは病院へ



聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

(このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。)

イヤホン
難聴
に
注意!

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。
イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。



長時間聴いている



イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

【学年ごとに性教育講演会を実施しました】



【1年生】「思春期の体と心の変化について」

講師：千葉県看護協会 東葛病院 助産師さん 松井様・安藤様



(生徒感想)

- ・思春期に関する情報は、誰かに聞きにくいしネットの情報は正しいか分からないので、今回の授業でお話を聞けて良かったです。成長には、個人差があることを知ってホッとした。
- ・男女一緒にやることに疑問を抱いていたが、授業を受けて異性の体や心について知り合うことが大切だと感じた。

【2年生】「素敵な人間関係について学ぼう～デートDVって何だろう？」

講師：グループSEC 天野様・木野様



(生徒感想)

- ・相手の気持ちを考えてから行動できるようになりたいと思いました
- ・ジェンダーに対しても誰かの思い込みから差別が始まっているので、人を見ただ目で決めつけないようにしたい。
- ・デートDVという言葉を知った。そしてDVは思ったより身近に起こり得ることだと分かった。

【3年生】「みんなのこれからの人生でためになる話」

講師：日本医科大学付属病院 女性診療科・産科 准教授 豊島 将文様

