



2022年も残りわずかとなりました。皆さんはどんな1年を過ごしましたか？ 元気な日、疲れた日、眠い日、嬉しい日、面白い日、悲しい日、楽しい日、いろいろな日があったことでしょうか。たくさんの経験をして身も心も成長した1年を振り返ってみましょう。

～表彰～

2学期に保健委員より募集をかけた保健関係の標語・川柳のコンクールで入賞した人を紹介します。

柏市歯・口の健康に関する標語・おもしろ川柳
最優秀賞 3-E 須山陽世さん



歯をみがこう モテる人への 第一歩

千葉県薬物乱用防止標語【中学生の部】
佳作 1-C 正木 翔子さん



その薬 おくすり手帳に 書けますか

現在、「がんってどんな病気？」をテーマに柏市医師会主催の標語・川柳を募集しています。興味がある人は、保健委員が持っている提出用紙に記入をしてください。
応募待っています！

※締め切りは12/16(金)です※

～性教育集会～



1年生「心と身体の成長」について(第二性徴を中心に)

助産師の小路和子先生にご講演いただきました。



異性とのかわり方についてわかった

成長も心の性も身体の性も人それぞれなんだな



「普段知ろうと思わなかったことがわかり、自分の身体を一番に守れるのは自分だと思った



このような感想があり、自分も相手も大切にすることが大人になりゆく自分たちの心と身体にとって重要であることを学ぶことができました。



2年生「デートDV」について グループSECのみなさんにご講演いただきました。

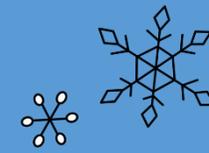


交際相手との関係について、どのような言い方をして自分の気持ちを相手に伝えるか、自分の気持ちを押し付けすぎているかについて、ロールプレイを取り入れながらわかりやすく教えてくださいました。

YOUメッセージだとい攻撃的になってしまうため、Iメッセージにすることで伝えたいことが柔らかくなることができました。交際相手だけでなく、普段の生活の中で、周りの人との付き合い方にも活かすことができますね！

★3年生対象の性教育については、3学期に日本医大産婦人科の先生をお招きする予定です★

寒い冬を乗り切るためのポイント！



からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分ほきゅう！

いよいよ厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いているのを肌で感じますね。低温&乾燥はウイルスが特に増殖しやすい環境でもあるため、かぜ・インフルエンザの流行や皮膚トラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」はもちろんのこと、「水分補給」もわすれないでください！

冬は夏より汗をかくことが少ないこともあり、身体から出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強い乾いた風や乾燥した空気でカラカラ。そして部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでカラカラ。そこで過ごしている私たちの身体も乾燥しやすくなるため、こまめに水分をとりましょう。

水分補給といっても、もちろん夏のように冷たいものを飲む必要はありません。温かいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ。



寒い！と来室するみなさんへ！

毎年この時期になると「先生、めっちゃ寒いです〜！」と保健室に駆け込んでくる人があられます。様子を見ると、ハーフパンツや体操服姿で、「その恰好じゃ寒いでしょう…ジャージを着ましょう」と声をかけることがほとんどです。『こだわりだから』『ファッションだから』で片づけるのは簡単ですが、保温・防寒などを考えると、マイナス面が目立ちます。

身体の冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります。厚手の靴下を履いたり、厚手の下着を着用したりするなど服装を見直して、寒さが増してくる冬を乗り切りましょう！



食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」

冬至とは、1年で最も昼の時間が短い日のことを言います。2022年の冬至は終業式前日の12月22日だそうです。冬至にはかぼちゃを食べたり、病気に強く寿命が長い「柚子」にあやかってゆず湯に入ったりしますね。

また、『冬至の七種(ななくさ)』といって、下のイラストの食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあります。



冬至の七種は声に出して読み上げると気が付く人がいるかもしれませんが、どれも「ん」が2つ付いています！2つの「ん」が付いていて、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという言葉の響きから、これらの食材が『冬至の七種』として食べられるようになったとされています。

かぼちゃと人参にはβカロテン、れんこんと金柑にはビタミンCが含まれており、いずれも風邪予防に役立ちます。栄養をしっかりにとって、冬健康維持につなげましょう！