

今年度も残りわずかとなりました。3年生は卒業、1、2年生は1年の締めくくりの時期です。今年度も制限が抜けない1年でしたね。やり残し・思い残しがないように、一日一日を大切に過ごせるとよいです。



## 保健書類を返却します

修了式前に、保健関係書類を返却します。春休み中にお家の人に記入してもらい、新学期の始業式で提出するものもありますので、配られたら確認しましょう。

返却物	提出日
保健調査(A3 見開き)	4/6(木)始業式
運動器保健調査(A4)	4/6(木)始業式
結核問診調査票(A3 見開き)	4/6(木)始業式
健康診断の記録 (1年生、側弯症2次検診を受けた2年生)	提出なし

## 3年生 産婦人科医による卒業前性教育

毎年恒例、3年生の卒業前性教育がありました。今年は日本医科大学付属病院の豊島将文先生をお招きし、男女の身体の変化や月経トラブル、望まない妊娠、性感染症、子宮頸がんとHPVワクチンについて等、「みんなのこれからの人生で、ためになる話」をテーマにご講演いただきました。



### ～感想・質問と答え～ 自由記述の質問は豊島 Dr.から返事がきました。

- ・生理で辛いときは自分の体のことなので無理せず親や病院に相談しようと思った。
- ・あまり性のことについて詳しくなかったが、ためになる話を聞いて将来自分はどうするべきかななどを改めて考えることができた。HPVについてもしっかり知識を得ることができた。
- ・これからの人生で絶対に必要になってくる知識なので詳しくしれてよかったです。
- ・為になることが多かったです。特にデートDVという言葉の意味がわからなかったのがためになりました。

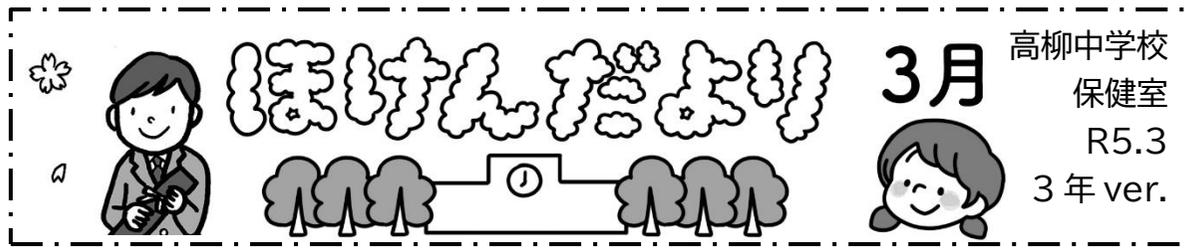
**Q:** 超低容量ピルと低容量ピルで効き目は変わりますか？

**A:** 低用量ピルの方が排卵抑制効果は高いです。ただ副作用の頻度も高くなるので、メリットデメリットを相談して良い方を選択してください。

**Q:** PMS（月経前症候群）と診断されて治りますか？対処法を教えてください。

**A:** PMSは排卵後の黄体ホルモンが原因と言われているので、ピル内服で楽になる事が多いです。その他漢方薬もよく使われます。症状が強いときは産婦人科受診がおすすめです。

今回の性教育で、専門家から正しい知識を教えてもらうことができました。インターネットやSNSの普及は便利になった反面、誤った情報もありふれています。身体のこと困ったことがあったら、お家の方や先生など、身近な信頼できる大人に相談できるとよいです。



今年度も残りわずかとなりました。3年生は卒業、1、2年生は1年の締めくくりの時期です。今年度も制限が抜けない1年でしたね。やり残し・思い残しがないように、一日一日を大切に過ごせるとよいです。



## 保健書類を返却します

卒業式前に、保健関係書類を返却します。これらは、柏市独自の様式を使用していましたので、進学先での提出の必要はありません。自宅で保管をお願いします。

### 返却物

- ・保健調査
- ・運動器検診保健調査
- ・結核問診票
- ・成長曲線

※成長曲線は、小1～中3までの記録になりますが、転入生に関しましては、転出先からのデータがない場合は、高柳中に来てからの記録のみ記載となっています。

## 3年生 産婦人科医による卒業前性教育

毎年恒例、3年生の卒業前性教育がありました。今年は日本医科大学付属病院の豊島将文先生をお招きし、男女の身体の変化や月経トラブル、望まない妊娠、性感染症、子宮頸がんとHPVワクチンについて等、「みんなのこれからの人生で、ためになる話」をテーマにご講演いただきました。



### ～感想・質問と答え～

自由記述の質問は豊島 Dr.から返事がきました。

- ・生理で辛いときは自分の体のことなので無理せず親や病院に相談しようと思った。
- ・あまり性のことについて詳しくなかったが、ためになる話を聞いて将来自分はどうするべきかなどを改めて考えることができた。HPVについてもしっかり知識を得ることができた。
- ・これからの人生で絶対に必要になってくる知識なので詳しくしれてよかったです。
- ・為になることが多かったです。特にデートDVという言葉の意味がわからなかったのがためになりました。

**Q:** 超低用量ピルと低用量ピルで効き目は変わりますか？

**A:** 低用量ピルの方が排卵抑制効果は高いです。ただ副作用の頻度も高くなるので、メリットデメリットを相談して良い方を選択してください。

**Q:** PMS（月経前症候群）と診断されて治りますか？対処法を教えてください。

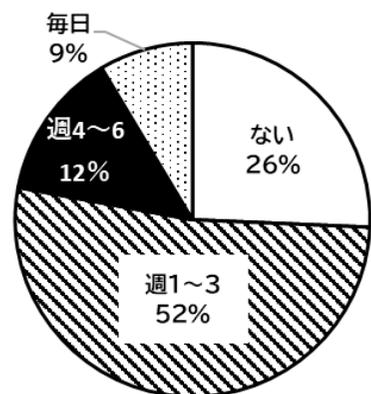
**A:** PMSは排卵後の黄体ホルモンが原因と言われているので、ピル内服で楽になる事が多いです。その他漢方薬もよく使われます。症状が強いときは産婦人科受診がおすすめです。

今回の性教育で、専門家から正しい知識を教えてもらうことができました。インターネットやSNSの普及は便利になった反面、誤った情報もありふれています。身体のこと困ったことがあったら、お家の方や先生など、身近な信頼できる大人に相談できるとよいです。

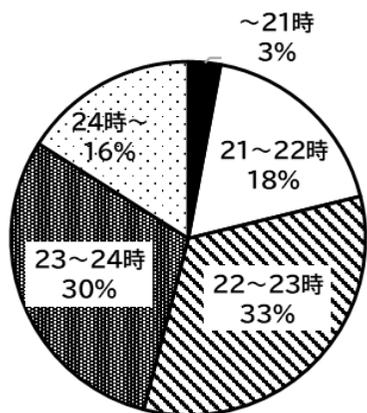
# 高中健康ふりかえりチェック

3月初めに行った「健康ふりかえりチェック」の結果をお知らせします。

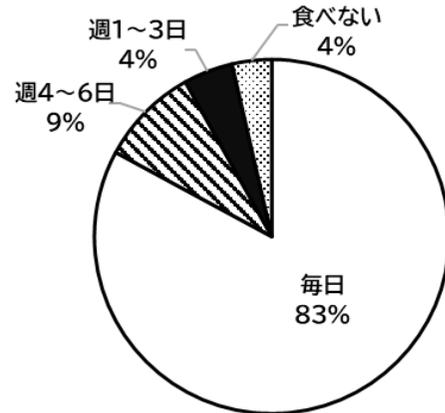
寝不足と感じる日は週に何日くらい？



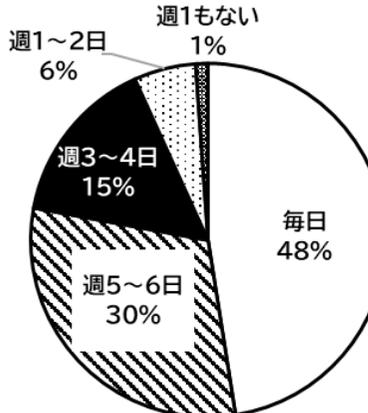
何時ごろに就寝？



朝食は週に何日食べる？



排便の頻度は週に何日ある？



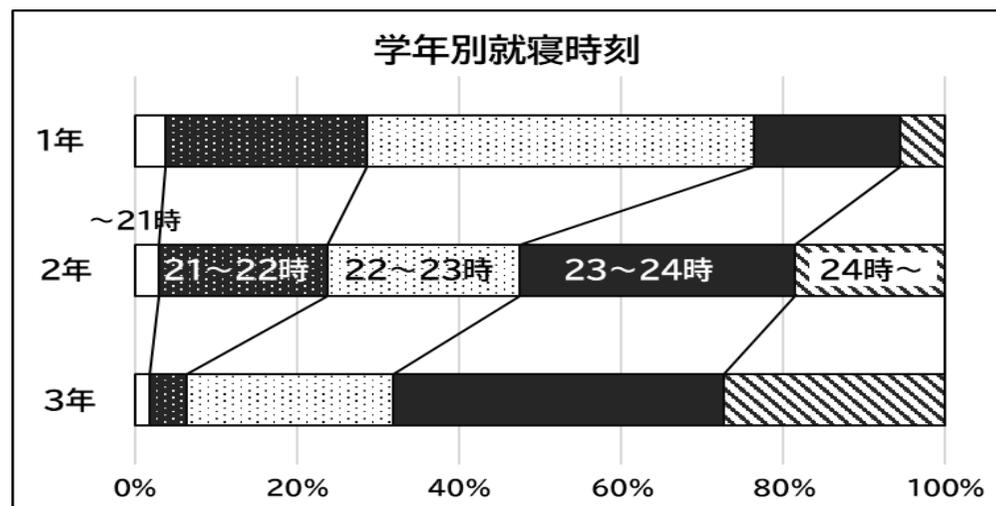
寝不足と感じる日がある人は、早く寝るためにはどうしたらよいか、一日の生活を振り返ってみましょう。中学生の理想的な睡眠時間は8~10時間です。スマホ時間やゴロゴロしている時間が長い人はそこを削って、睡眠時間を増やせるとよいですね！

上の円グラフは全校生徒の結果です。下のグラフで学年別にみると、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっているのがわかります。塾や習い事等で忙しくなってくると思いますが、時間の有効活用をして早く眠れるとよいです。

8割の生徒が朝食を毎日食べていますね。一方で週の半分以上、食わずに登校している生徒がいることは心配です。

朝食は、寝ている間に消費されたエネルギーを補給してくれます。エネルギー不足だとめまいやふらつきが生じ、元気にすごせなくなります。午前中の授業を集中して受けるためにも、朝食でエネルギーを摂り、脳を起こしてあげることが大切です。

学校で排便をがまんしていませんか？  
がまんのし過ぎは体に悪です。  
下の絵を見てください。排便のがまんによって便秘の悪循環へと陥ってしまいます。



日付変わってから寝る人が多いなあ...

