

1年生男子性教育について

1月9日（木）4時間目の体育の時間に 柏市医師会の長瀬慈村先生から「心とからだの健康 ～いのちの大切さ～」についてのお話を聞きました。

「いのちを守る」とは、「心とからだの傷とは？」という話から始まり、男子の成長、女子の成長のこと、自分の体から出るものは生きるためにとても必要なこと、健康状態の目印であることを教わりました。

普段聞けない、体を清潔に守る方法など、和気あいあいとしたムードで授業が終わりました。その感想をまとめましたので、お読みください。



からだを清潔に保つことがどれだけ大切なことがわかりました。

今日聞いたことを忘れずに生活していきたいです。



手洗いをしっかりして、マスクする時は鼻呼吸をして、病気にならないように気をつけたいと思います。今日はありがとうございました。

これからは、性に対して正しく向き合おうと思います。

不健康な体になったら、いろいろな病気になってしまうから、しっかりと体を洗って、日ごろから病気にかからないよう気をつけようと思います。

食生活や運動など自分の生活を見直したり、感情のコントロールを上手くやって、心を落ち着かせようと思いました。

体調を整えるには、睡眠や食事がとても関係していてとても大切なことだと言っていたので、これからは意識して健康でいようと思いました。

心を大切にして、これからの人間関係を大事にしていきたいと思いました。

