



健康診断結果（マイヘルス）を配付します

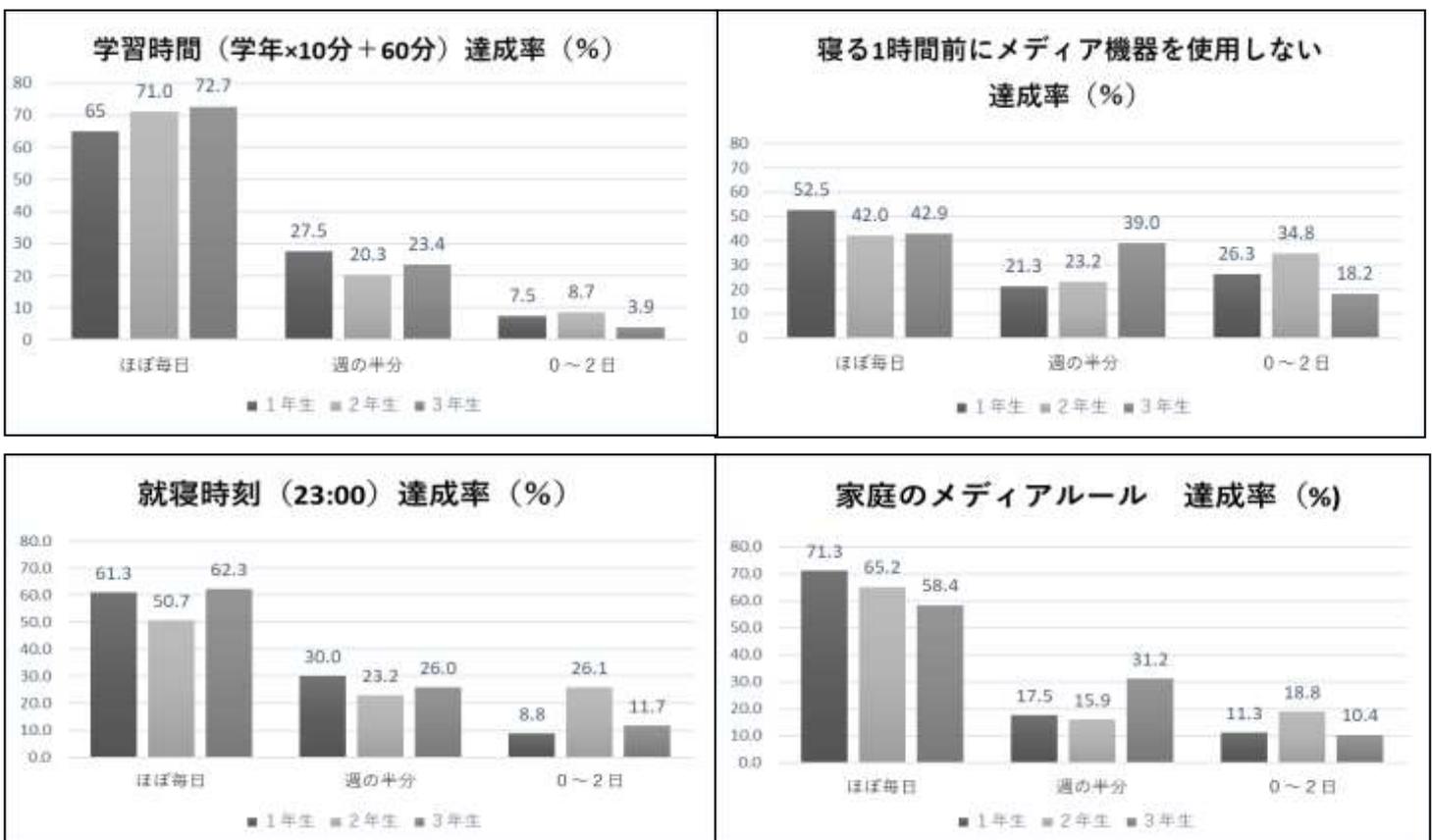
各種健康診断の間診票への記入、実施にあたりご協力いただきありがとうございました。お子さんの健康診断結果をご確認いただき、押印して保健連絡封筒に入れて**7月18日(火)までに**学校に提出してください。

マイヘルスに挟んで配付した「健康診断結果のお知らせ」は家庭配付用です。ご自宅で保管ください。また、マイヘルスの受診完了の記載は7月7日までに提出いただいた治療勧告書について記入しています。それ以降につきましても、提出いただいた順に記載します。

夏休みに入ります。長期休みを利用し、まだ受診・治療が済んでいない場合には早めの受診をお勧めいたします。歯科検診について、未受診のお子さんについては再度治療勧告書を発行いたしました。

～元気アップ週間の結果から～

定期テスト前に実施した、元気アップ週間の小出中学校の結果です。メディア利用については1年生の達成率が高く、学習時間はさすが3年生と2年生の達成率が高かったです。期間中に意識して取り組むことができた良いイメージが残っているのでしょうか。生活リズムはどこかが崩れると悪循環になってしまいがちです。しかし、規則正しい生活習慣が普段から身につけていると、多少無理をしたり、崩れる日があっても身体は比較的すぐに立て直してくれます。また、朝は決まった時間にまず起きる、眠たいときはご飯を食べてからもう一度寝るといいそうです。必要な人は休日にぜひ取り入れてみてください。



性に関する指導を実施しました

1年生テーマ

「生命誕生」そして思春期を生きている「私」を学ぶ

講師は長岡市の開業助産師 酒井由美子先生。県内多数の小中高等学校で講演を行っています。各学年 2 時間の内容を簡潔にまとめました。

「生命誕生」の過程を学びました。重たい妊婦ジャケット（重さ 6～10kg）を着用し、日常生活の場を体験することで、妊婦さんの大変さを感じました。そのスタートはわずか 0.01mm の受精卵からです。赤ちゃん人形を大切に抱っこして、自分たちの誕生が奇跡であることを実感する機会となりました。

奇跡で誕生した自分たちが、今迎えている思春期。小学生の頃とは違う感情、身体の変化…その現象を肯定的に受け止め、健全な発達・発育ができるよう学習しました。



2年生テーマ

思春期の「こころ」と「からだ」の変化を学ぶ～思春期を快適に過ごすために～

思春期は「こころ」と「からだ」に不調が起こりやすく、自律神経が乱れたり、怪我をしやすかったりします。この不安定な時期を乗り切る作戦が「早寝・早起き・朝ご飯」です。2年生は比較的睡眠時間をしっかりとっている生徒が多かったです。睡眠の質は時間だけではありませんが、子どもの脳の健やかな発達には 8～9 時間の睡眠が必要と言われています。

性の多様性についても学習しました。性には 4 つの視点があります。①からだの性②こころの性③好きになる性④性の表現方法 これらはすべて「みんな違って みんないい!」です。しかし、それらのことを本人の了解なく周囲に話すこと（アウティング）はしてはいけません。お互いを認め合い、尊重する気持ちが大切です。また、中学生にとってふさわしい交際とはどんな交際か、ということをもみんなで考えました。

3年生テーマ

～小出中学校の3年生と考える「15歳の生と性」～

3年生は1年生から毎年学習してきたことの総まとめです。15歳、一歩踏み出すことは「おとな」としての「責任」を果たすことです。しかし、思春期はまだ「こども以上 おとな未満」です。望まない妊娠、性感染症、SNS 被害、これらを避ける方法は、正しい知識を持ち、適切な自己決定ができることです。新潟県の 10 代の人工妊娠中絶の実態や、性感染症に罹った後の影響など、具体的な知識を学びました。それでも困ったときには、信頼できる周りの大人に相談することが大切です。自分を大切にすることは、周囲の人も大切にすることにつながります。

～いのちとは・・・あなたが自由に使える時間の長さ

健康とは・・・あなたが夢を叶えるための資源～