

保健だより 2月



2月の保健目標

「心と体の健康に
気をつけよう」

No. 10 / 令和5年2月1日 知多市立中部中学校 保健室

暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、寒さのピークを迎えると言われていています。防寒対策と感染症対策をとり、体調を崩さないようにしましょう。そして2月は、1・2年生は4期テスト、3年生は受験シーズン真っ只中です。十分な睡眠をとり、生活リズムを整え、万全の状態でも臨めるようにしましょう。



気持ち（感情）と上手に付き合おう



ポジティブな感情

喜び、楽しみ、幸せ、感謝 など



ネガティブな感情

怒り、哀しみ、不安、恐怖、嫉妬 など

人からかけられると、あたたかい気分になったり、うれしく感じたりする言葉を「ふわふわ言葉」「ぼかぼか言葉」などと言いますが、ポジティブな感情を共有できると素敵ですね。

例えば……

☆楽しいね ☆おめでとう
☆ありがとう ☆応援してる
☆うれしいよ ☆すてきだね
☆いいね ☆よかった

大切な気持ちの一つ
→否定や抑えつける必要はない

- ★自分の感情としっかり向き合う
- ★どうしたら良い方向に変えられるか考える
- ★好きなことをして気持ちを切り替える



自分なりのストレス解消法を見つけよう

ストレスは誰にでもあるものだから、うまく付き合っていくことが大切です。これをしている時間が好き、これをすればリラックスできる何かを見つけておくとよいですね。

マンガを読む 布団をたたく 一人になる時間をつくる
好きなことや趣味をする 音楽を聞く 寝る 食べる
バドミントンをする（体を動かす） キャンプをする（自然にふれる）
ストレスの原因を明確にするために、冷静になって考える

保健委員の人に
ストレス解消法
を聞いたよ！



2年生対象 助産師による性の指導を行いました(1/17・5限)

◎テーマ「性の正しい知識と自己決定の必要性を考えよう」愛知県助産師会 助産師 山本順子様

すべてを載せきれないので、説明不足の部分もあるかと思いますが、一部内容を紹介したいと思います。2年生は、振り返りをしてみましょう。1・3年生の人は、一度目を通してみましょう。

<性の健康〇×クイズ>

第1問 自分の心の性について男でも女でもないと感じている人もいる？

第2問 性交をしても妊娠しない日(安全日)がある？

第3問 妊娠すると月経が止まる？

第4問 梅毒の感染者が急増している？

第5問 性感染症予防にはコンドームを使う？

ネットやSNSなどで得た情報は、本当に正しい情報なのでしょうか。間違った性情報を受け入れないようにしよう。

【性の健康〇×クイズの答え：第1問〇 第2問× 第3問〇 第4問〇 第5問〇】

<性の多様性>

- ・「体の性」「心の性」が女性、男性、両方の人がいる。「好きになる性」が同性、異性、両性、無い場合がある。「らしさの性」として服装やしぐさ、髪型など、その人らしい性のあり方が多様にある。

<妊娠に関する体のしくみ>

- ・体が成長し、男性では射精、女性では月経が見られ、卵管、子宮、膣などが成熟する。

妊娠

性交によって男性の精子が女性の卵子と結びつき(受精)、受精卵ができる。受精卵が子宮の中にもぐりこむ(着床する)。

精子は膣から進入する。

※体調の変化で排卵のタイミングは変わるので、妊娠しない日(安全日)はない。

月経

子宮内膜が充血して厚くなり、受精が行われなければ、不要になった子宮内膜は崩れて、血液とともに体の外に出される。



- ・ナプキンの交換が2, 3時間に1回必要。月経痛として腹痛などの症状を感じる人もいる。症状が辛い時は市販の痛み止め薬を使ってもよいが、薬が効かなければ産婦人科を受診する。
- ・月経が止まる代表的な理由→妊娠、ダイエット、ホルモン異常、ストレス、激しい運動

<性感染症について>

性感染症とは、性行為でうつる病気

梅毒、HIV、クラミジア、性器ヘルペス、淋菌、尖圭コンジローマ、トリコモナス症など

- ・性感染症予防には、性交しないことが最も有効。コンドームを正しく使用することが大切。
- ・「梅毒」の症状は自然に消えたり出たり、知らないうちに拡がっていることがある。おかしいと思ったら早めに病院へ。男性は泌尿器科、女性は婦人科・産婦人科、保健所でも検査可能。

<デートDV・親密なパートナーによる暴力について>

YouTube 動画 ピルコン「もしこまった時はどうすれば？」(約3分)を視聴することができます。

<助産師さんからのメッセージ>

健康的な生活を送るために、性の知識を身につけること、自己決定をすること、人権を尊重することが大切です。困った時は信頼できる周りの大人に相談してみましょう。