

# ほけんだより

伊勢崎市立境北中学校  
保健室 発行  
令和5年12月6日

12月22日は「冬至（とうじ）」です。冬至は1年で最も昼の時間が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入るとかぜをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。

元気に冬を乗り越えたいですね。



## 学校環境衛生検査

11月28日（火曜日）の5時間目に、2年1組教室で学校環境衛生検査を行いました。学校薬剤師の正田先生に来校してもらい、教室内の二酸化炭素や乾球温度・湿球温度から相対湿度を計算したりします。気流や浮遊粉じん、照度なども検査項目です。

日差しが強いのでクラスではカーテンを使用していました。換気用の窓も十分に開けられていて、すべての項目で基準値内でした。

まだまだ寒い日も続きますが、適切に換気も行って、感染症対策もしていきたいですね。

各クラスに加湿器も設置しました。保健委員さんを中心にクラスで管理してもらっています。適切に使用して、乾燥している毎日乗り越えよう。



## 12月1日は世界エイズデー

### 差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり  
「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と  
友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがありますが、これらは差別や偏見につながるかも。

### 12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



## 2年生 性教育講演会

11月30日（木曜日）6時間目に、体育館で2年生を対象に性教育講演会を行いました。講師に母の芽助産院の後藤ひとみ先生をお招きして、お話を聞きました。「大人になる前に知っておきたい性のこと」と題して話して頂きました。今年から保護者の方にも参加を呼びかけましたので、保護者の方も聴きに来て下さいました。「性について」「命について」考えていく時間になったと思います。穏やかな口調で話す後藤先生の話は、初めて聞く話もあったと思いますが、自分に置き換えて考える良い機会になったと思います。最後の出産の動画では、保護者の方が目頭を押さえている姿も見られました。

感想文を少しですが載せておきます。冬休みに、各家庭で自分が生まれたときの話を聞いてみるのも良いと思います。

○私は性について話を聞くまで身構えていました。なぜなら私の中で性とは大切なことだけどデリケートなもので、人に話すのは恥ずかしいと思っていたからです。しかし、話を聞くと性は人に話すのは勇気があるけれど恥ずかしい事ではなく、これからの人生ですごく大切なことで、新しい生命が生まれる尊いものだと思えることができました。他にも性の同意やデートDVという、今まで知らなかった言葉と意味を知ることができました。また人と付き合っていくうえで、嫌なことは「嫌」と言えるように、自分の気持ちをしっかり持っておきたいです。（1組）

○性教育講演会に参加して、少し難しかった言葉などもあったけど、一人一人が理解していくことが大切だと思いました。デートDVや性感染症など、私たちには身近に感じないこともあったけど、絶対に起こらないとは限らない問題だと思うので、みんなが客観的にはなくて、自分自身の事として考えていくことが大切だと思います。またもし周りでこのような問題で悩んでいる人がいたら、声をかけられるようになりたいなと思いました。また妊娠の話では、女性の負担が大きいから、男性のサポートはすごく大切だと感じました。一人の命に関わる問題なので、男女どちらもが責任を持つことが大切だと実感しました。（2組）

○性教育は親からはなかなかしづらいところもあるので、こういった講演会をして、いろいろな話をして頂けるのは、子どものためにもありがたいと思いました。先生のわかりやすく丁寧なお話は、とてもためになりました。子どもが今後、今回話して頂いたことをよく受け止めて、成長して行ってほしいと思います。親子の間でも、気軽に話せる環境を作っていきたいと思います。（保護者）

○性について、子どもとどの様に話したら良いかわからず参加しました。先生のお話が上手で、とても参考になりました。デートDVの話などもあり、とても良かったです。今後お付き合いする人ができたときに思い出してもらいたいです。何か困ったときに、気軽に話せる関係でいたいと改めて思いました。参加して良かったです。

（保護者）

