

3月



保健便りけんこう

平成27年3月11日(水)

熊谷市立玉井中学校

保健室



3月の保健目標
1年間の健康生活を
振り返ろう



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

まだ寒い日もありますが、春はすぐそこです。
進学や進級に向けて、体と心の準備をしておきましょう。

性に関する学習 感想

2年生「好ましい人間関係について考えよう」

2月27日(金)実施

思春期になれば、お互いに異性を気にするようになり、それは自然なことです。
でも、心の変化には、男女差や個人差があります。マナーや
ルールを守って良い人間関係をつくるのが大切です。

【良い関係はどんな関係だと思う?みなさんから出た意見】

- お互いを尊重できる
- 信頼できる
- 疑わない
- 相手の都合や意見なども尊重し
お互いにいくらかは譲り合える
- まっすぐな気持ちをぶつけられる
- 支えあっている
- 何でも話せる
- お互いがプラスになる
- お互いを思いやることができる
- 裏がない
- お互いが不快な思いをしない
- コミュニケーションができる

【良くない関係はどんな関係だと思う?みなさんから出た意見】

- 一方的
- どちらかが上からみている
- 夜出かける
- 自分の思いが伝えられない
- 居心地が悪い
- 自分勝手
- 相手を疑う
- お金をかける
- コミュニケーションができない
- 体目的



- ☆ 「今」の「自分」の都合だけでなく、「これまで」や「これから」「自分以外」はどうか、ということまで見据えて考える必要があると思いました。
- ☆ 私たちの心と体は成長しています。良い人間関係をつくるには、自分の思っていることをちゃんと伝えるのが大切だと思います。また、男女では考え方が変わってきますが、それを理解してあげようとする気持ちが必要だと感じました。
- ☆ 男子、女子、それぞれに個人差があるから、それをわかった上でつき合っていかなく
てはいけないと思いました。一方的に自分の気持ちを押しついたりすることは、悪い関係につながっていくのかなと思いました。

3年生「思春期の性と生」 深谷赤十字病院 看護師長 丸岡希美子 様

3月6日（金）実施

命の大切さ、変わっていく男子・女子の身体、思春期の悩み、妊娠について等、専門的な立場からわかりやすく話をしてくださいました。

もうすぐ玉井中学校を巣立っていく3年生のみなさん。「自分」を大切に。「パートナー」を大切に。自分を支えてくれる「周りの人たち」を大切に。

☆ 今まで自分が親になること、赤ちゃんを産む立場になるということについて考えることはありませんでした。今日の講演を聞いて、その責任と重大さについて考えることができました。

自分が思っていることを相手に伝え、相手と良い関係を築き、自分の体や心は自分で守りたいと思います。高校生になっても、このことを忘れずに生活していきたいです。

☆ 自分の体は自分で守る。そして、悩んだら相談をする。これを、「わかっている、わかっている」で聞き流すのではなく、受け止めてしっかりと考えなければなりません。私は、しっかり性のことについて考えようと思います。

☆ 私たちは、もう子どもではないんだなと思いました。自分の行動次第で、自分の未来を明るくすることも壊すこともあるんだなと思いました。

自分たちの体をよく知り、よく考えて行動することが大切だと思いました。

☆ 今は、感情が不安定な時期だと学んだので、自分自身をコントロールしたりすることも大切なことだと思いました。これから生きていく中で、本当にこれで正しいのかという判断や、嫌だなどの意思表示をきちんとすることも心がけていきたいです。

☆ ひとつの命がこの世に誕生することの重大さは、喜びだけがあるわけではないと知ると、とても大きいものだと思いました。

そう考えた時、自分がこうして15年間生きてこられたことが、とてもすごいことに思え、育ててくれている家族に感謝の気持ちでいっぱいになりました。一度しかない人生なので、自分の未来についてよく考え、行動していきたいと思います。



☆ 付き合う時は、女性を第一に考え、男がサポートしてあげることが大切だと思った。自分も今後、言いたいことは言うけれど、しっかり話を聞き入れてお互いに良い関係を築けるような男になりたい。My mother に Thanks.



☆ 命の大切さや、自分の体の大切さを改めて理解することができました。人間は、みんな別の人だけれど、一人では生きていけず、いつも誰かに助けられているんだと思いました。

また、自分の意思をはっきり言って、自分の体を守っていかないといけないなと思いました。これからも、ちゃんと自分の体は自分で守り、命を大切にしたいです。

3年生のみなさん
ご卒業おめでとう
自分で決めた道を
しっかりと歩いていってください



