

人定保健だより 2月 楽しくNight

令和7年2月13日発行
人吉高校定時制 保健室

2月の異名は如月(きさらぎ)。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上は春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい花粉症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



自分の心や体、大切にできていますか？

1月30日(木)の4限目の全学年保健体育の時間に、性に関する授業として「今、高校生のあなたに伝えたいこと」をお話ししました。性について考えることは悪いことではなく、もっと気軽に、まじめに、楽しく学んでほしいという思いで内容を考えました。

山本先生からは、長年のご経験の中で、実際に出会い相談を受けてきた生徒たちの当時の状況やその後について詳しく話していただきました。

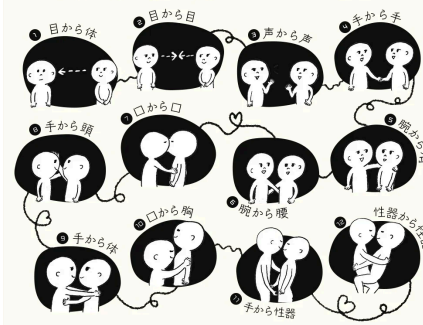


人とのふれあいの順番について、
お互いの意見を話し合いました



- * 体や心の変化
 - ・女性の体と排卵のしくみ ・月経のしくみ ・女性の性周期
 - ・PMS、PMDD、月経困難症 ・月経の対処法
 - ・男性の体と精子 ・マスターベーション
- * 妊娠と避妊
 - ・妊娠のしくみ ・妊娠期間と人工妊娠中絶
 - ・性交 ・コミュニケーションとふれあいの段階
 - ・性的同意 ・避妊法
- * 性感染症
 - ・性感染症の広がりを視覚化した実験 ・性感染症の症状
 - ・性感染症の検査
- * 体と心を守る方法
 - ・デートDV ・体の取り扱い ・合言葉はNO! GO! TELL!
 - ・インターネットの付き合い方 ・スマホの約束6か条

ふれあいの12段階



イギリスの動物学者デズモンド・モリス
のふれあいの12段階
(性教育WEBメディア「セイシル」)

* 生徒の感想 *

必ずしも性行為をしないとイケないというわけではないということ
とyes はyes, noは何が何でもnoということが印象に残りました。
困ったことがあったら安心できる人に話すようにしていきたいです。

コップの水の受け渡しの実験が印象に残りました。大人に
なったという自覚をもって責任のある行動を取りたいです。

避妊具を初めて触ったことで、避妊についての知識を深める
ことができました。正しい知識を身につけて自分の心身を大切に
していきたいと思いました。



実際に、避妊具に触れてみたり、ゲームを通して
性感染症の広がりを視覚的に学ぶ実験をし
たりしました

#花粉症注意報 危険なのはいつ？

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。特徴を知って賢く対処しましょう。

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する時期です。

#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。

#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます

- ❖ 晴れて気温が高い
- ❖ 風が強い
- ❖ 空気が乾燥している
- ❖ 雨上がりの翌日
- ❖ 気温の高い日が2～3日続いた後

こんなときは 花粉症の基本の対策を徹底！

- ❑ 必要以上の外出は控える
- ❑ マスクやメガネの着用
- ❑ 花粉が付にくい服装を
- ❑ 室内に入る前に花粉を落とす
- ❑ 家に帰ったらうがいと洗顔



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



2、3月のスクールカウンセラー来校日

🍀 山崎カウンセラー 2/20(木), 3/14(金) 🍀 衛藤カウンセラー 3/17(月)

今年度最後のカウンセリングです。時間調整可能です。予約が埋まりやすい状況ですので、早めに予約をお願いします。保護者様も受けられます。予約は保健室または教育相談担当稲田先生まで。