



令和5年2月20日(月)  
安来市立第一中学校 保健室

節分が終わると暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。3年生は卒業まで1ヶ月を切りました。最後の中学校生活を満喫してくださいね。

## ねんせい がくしゅう じっし 1年生 いのちの学習を実施しました

2月10日(金)に鳥取県助産師会の西江順子さん、山根美奈子さんをお招きし、「思春期の性～プライベートゾーンを守ろう～」をテーマにお話いただきました。生徒達は、男女の違いや体の変化などのお話を熱心に聞いていました。



～生徒の感想から抜粋～

- ・私が一番心に残ったのは、最後の「生きていだけで100点満点 相手と自分の心を大切に」という言葉でした。まだ思ったことはないけど、将来、死にたいと思うことがあるかもしれません。そんなときにこの言葉を思い出したいです。
- ・今日、僕が思った事は、男の人のことばかりじゃなく、女の人のについても知らないといけないと思いました。異性のことを好きになる人がいて、同性のことを好きになる人がいるのは、しっていたけど、両性のことを好きになる人もいれば、どちらのことも好きにならない人がいることをはじめて知りました。

## ねんせい じゅぎょう 1年生 授業

### じぶん あいて たいせつ いごころ かんけい きず 「自分も相手も大切にして、居心地のよい関係を築こう」

1年生の学活の時間に担任と養護教諭で授業を行っています。言葉の使い方を脳科学の視点も踏まえながらお話ししたり、嬉しい言葉を使うと体が柔らかくなることをワークを通して伝えました。1人1人が意識して嬉しい言葉を使い、自分のもっている能力を最大限に発揮してほしいと思います。

～生徒の感想から抜粋～

- ・ほめ言葉を言われると、心も体もやわらかくなってびっくりしました。私もこれからはプラスな発言を心がけていこうと思います。
- ・この授業を通して相手の悪口や相手が言われて傷つくようなことを自分が言うと、自分に返ってくるのが分かりました。私はよく物事がうまくいかないと感じてしまっていて、自分でもどうしたらいい方向にいくかわからないことがあったけど、脳は「私」と聞いたのでプラス思考になれるように自分で思おうと思います。



りめん  
裏面もあります！

こま

ほけんしつ

# 困ったときは、保健室へ！



みなさんは「生理の貧困」という言葉を聞いたことがありますか？値段が高く、生理用品が買えなかったり、周りの人に生理のことを言いつらいなどの理由で生理用品が手元にない状態のことです。

ある調査では、生涯でかかる生理の費用は40万円だと報告されています。この生理の貧困は、欧米の国を中心に活動が進んでいます。保健室でも生理用品を困ったときにすぐに渡せるようにしています。

生理用品や下着などが必要な時は、いつでも保健室へ来てくださいね。

## 日本スポーツ振興センターの申請について

学校でけがをして、医療機関を受診した場合、医療費の給付があります。まだ申請していないけががありましたら、保健室までお知らせください。申請は、受診日から2年間可能です。2年を過ぎると時効により請求権がなくなりますのでご注意ください。

## 保健室前にすぐろくを置いてあります！



保健室前に「ドリームすぐろく」を置いてあります。

みなさん、気づいてくれましたか？実際にすぐろくをした人に話を聞くと、「とても楽しかった！」と言ってくれました。こういうことに挑戦したい！こんなこと実はやってみたい！小さなことでも大丈夫です。

ぜひ、すぐろくをしてみてくださいね。

貼られたシッテルは、  
言い換えよう！



Aさん

Bさんに「お前は、メンタル弱いな！」って言われた。  
たしかにそうかもしれないよ。

それってBさんの意見であって、  
真実じゃないよ。

今はメンタルが弱くはっている  
状態であって、メンタルが弱  
い人間ではないよ。

他人から貼られたシッテルも自分で貼ったシッテルも、信じてしまうと、自分の能力や行動に影響してきます。〇〇のシッテル = 〇〇な人間ではない！