



碧南市立中央中学校  
保健室  
令和6年7月2日

## 7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



夏を健康に過ごすために・・・

### 熱中症にならないよう、予防をしましょう！



規則正しい生活を  
心がける



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む



体育や部活動がある時は、**水筒を2本**持ってきてきましょう！

大量に汗をかいた場合、塩分を含んだスポーツドリンクで水分補給をすることがおすすめです。しかし、通常時もスポーツドリンクを飲んでしまうと、糖分が多く含まれているため、むし歯になりやすかったり、太りやすくなってしまったりします。水筒を2本（お茶・お水用、スポーツドリンク用）持ってきて、状況によって飲み分けるようにしましょう。

### 夏を健康に過ごすために… 肌着を着ましょう！



《肌を清潔に保つ》  
体からは汗だけでなく、汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので肌を清潔に保つことができます。



《体温を一定に保つ》  
汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。

6月5日に3年生 学校保健委員会が開催されました！

# 知っておきたい”性”について

## ～自分と相手を大切にする”性”とは～



ナーベルプラ座 山口敦子様より

“国際セクシュアリティ教育ガイダンス”では、5歳から幅広いテーマで“性”について学習しようと決められています。性について学ぶことは、生涯健康で幸せに生きることに繋がります。学んだことを生かし、これからも、自分の心と体、境界線を意識し、自分も相手も大切にできる関係づくりができるといいですね。



《感想》

- ・私は今までは好きな人に言われたことは、嫌なことでも全部受け入れていました。今後はハッキリと嫌なことは嫌だと伝えたいです。
- ・“性”に関して少し恥ずかしいという気持ちがありましたが、今回の学校保健委員会を通して、自分の体と心を守る大切な知識だと学ぶことができました。これからは自分が被害者にも、加害者にもならないように気をつけていきたいです。
- ・私は友達同士の距離感が近くても、正直に嫌だと言えないので、これからは自分が我慢すればいいではなく、嫌なことは嫌だと伝えられるようにしていきたいです。
- ・「NO」と嫌いは別の意味という話を聞き、驚きました。今までは相手に嫌われることがイヤで、「NO」と言えなかったですが、今後は自分が苦手なことは無理をせずに、嫌だと相手に伝えられるようになりたいです。
- ・デートDVや境界線など初めて知った言葉が多かったですが、これからの将来にすごく役立つことだと思いました。“性”は恥ずかしいことだと思っていたけど、性について知ることはとても大事だと、授業や集会を通して学ぶことができました。



## 自分と相手が心地よい距離感を探してみよう！

“自分は自分、他人は他人”と自分と他者を区別する境界線のことを“バウンダリー”といいます。私たちは皆、自分と他人を区別するために、体と心の境界線をもっています。子どものうちは他者との距離感が近く、バウンダリーも曖昧ですが、大人になるにつれ“個”ができあがり、自分と相手との境界線ができます。

人によって“心地よい”と感じる距離感は違います。お互いの境界線を尊重できる「コミュニケーション」をとることができるよう、自分と相手が心地よい距離感を探してみましょう。

