

保健だより

3月
2023. 3. 23 No.15
函館市立湯川中学校

だんだんと暖かくなってきました

寒くなったり、暖かくなったりを繰り返しながら、だんだんと春に近づいてきましたね。1・2年生のみなさんは4月から1つ上の学年へ進級します。1年過ごした“自分の居場所”から新しい環境に変わるとは、同じ学校とはいえ、ドキドキするのではないのでしょうか。

3月は新学期への準備期間

毎日楽しく充実させるためには心身ともに「健康」であることがなによりも大切です。心と体を整えて新しい学年を気持ちよくスタートさせましょう。

春休み中に夜遅くまで外出したり、夜更かししたりすると、食事や睡眠の時間がずれて体内時計が乱れがちに…。特に、寝る前に長い時間動画を見たり、ゲームをしたりすると夜寝るのが遅くなり、朝なかなか起きられないことも。新学期に向けて、生活のリズムを整えていきましょう。



この1年間
心身の健康に **気をつけて** **〇×チェック**してみよう。
生活でできましたか? 氏名

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

これからも心身の健康に気をつけて、素敵な日々を過ごせますように・・・

保護者の方へ

今日、1・2年生へ「健康調査票」を配布しました。

「健康調査票」は該当学年のところに必要事項をご記入ください。また、緊急連絡先等が変更になった場合も忘れず訂正記入してください。



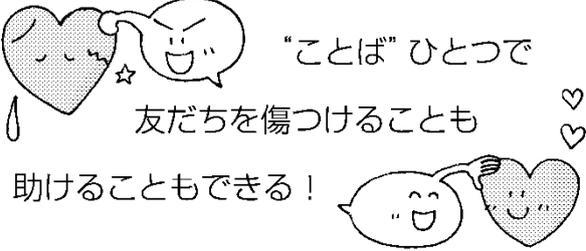
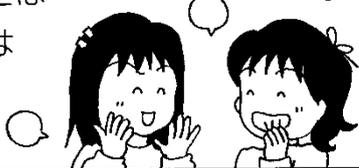
提出は、**4月7日(金)**になります。
期日までに担任へ提出をお願いします。



友だちの心を傷つけない！ 悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？ 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> 

自分らしく生きる～性はグラデーション～

性のあり方は、単純に「男性/女性」だけではなく、分解して考えてみるといくつかの要素に分けて考えることができます。例えば、以下の4つの要素に分けて考えてみましょう。

法律上の性別	生まれた時に性器の形などから、お医者さん等に「女の子ですね」「男の子ですね」と言われ、役所に届け出ることで法律上「女性」か「男性」に割り当てられる性別のことです。
性自認	自分の性別をどのように認識しているか、という要素。男性だと認識している人、女性だと認識している人、中性だという人、決めたくないという人など、様々です。
性的指向	自分の恋愛や性愛の感情が、どの性別に向くか/向かないか、という要素。異性を好きになる、同性を好きになる、どちらの性も好きになる、性別で好きになる人を決めたくない、特定の誰かを好きにならないなど、様々です。
性表現	社会的にどのように性別を表現するか、振る舞うかを表す要素。俺・僕・私といった一人称や、服装でスカートがいい、パンツスタイルが合うなど、様々です。性のあり方は <u>LGBTQ とそれ以外の人でくっきり分けられているのではなく、一人一人が多様な性なのです。</u>

自分らしく生きるとは、自分の気持ちに正直になり生きていくことを表します。他人のことを気にせず、楽しいと思うこと、やりたいことを自らが選び生きていくことです。他人の目を意識すると、どうしても世間の基準に自分の発言や行動を当てはめて、みんなと同じような生き方をしなければならないと思いがちですが、無理にみんなと同じような生き方に自分を当てはめる必要はないのです。

自分らしく生きていくと決めたとはいえ、時には自分らしくあるのが難しいと感じてしまうものです。そんな時、自分らしくなれない自分を責めないでください。人はそんなにすぐ変わるものではありません。一歩ずつ自分らしさを出していきましょう。

