



ほけんだより・保健委員会コラボレーション号

ひまわり

小松市立丸内中学校

2025.2.17 (月)

NEW PROJECT 朝食・睡眠レベルアップウィーク 2/17~21

17日からの1週間のうち、水曜日（3年生テスト）を除く4日間、「朝食・睡眠レベルアップウィーク」を行います。この取組は、一人ひとりの免疫力の向上を目指して保健委員会が行います。また、集団風邪の予防を意識しての取組でもあります。

3年生は公立受検や大切な卒業式を控えているので、丸中一丸となって元気に過ごせるように意識して過ごしましょう。

【取組内容】
①各クラスの保健委員が健康観察の朝食と睡眠を各クラスで集計
②昼休みまでに「かけはしホール」に結果を掲示
③給食時間に前日の結果とよりよい朝食と睡眠のワンポイントを放送



※この写真はイメージです

EVENT

2/10 (金) 午後

心と体の健康講座（3年生）

3年生対象に『心と体の健康講座』を行いました。
「性の多様性について」や「思春期の体の変化とケアについて」「性被害にあわないために大切なこと」など、生きていく上で大切なことをたくさん学ぶ時間になりました。助産師の日高先生、ありがとうございました。



性には多様性があり、いろいろな形があることがわかりました。自分のことも相手のことも大切にしたいと思いました。今日教えていただいたことを将来に活かします。

将来パートナーが苦しんだり、辛そうにしていたら、優しく話を聞いたり、力になったりしたいです。

ひだか くみ
講師 日高球実さん

2012年にゆずの杜助産所を開業され、母乳育児支援、育児相談、性教育を主に活動されている

今まで知らなかつたことが多く聞いて勉強になりました。赤ちゃんの心音を聞いたり、実際の大きさなどが人形で示されたりしてわかりやすかったです。

相手を思いやることや、自分の行動に責任を持つこともとても大事だと改めて感じました。

からだの悩みは男女で大きく違うことが分かりました。

高校生になると、今より多くの人と出会う機会もあるし、行動範囲も広がるので、しっかり自分の行動を考えたいと思いました。



