

# ほけんだより

令和8年2月

暖かい日が春の訪れを感じさせてくれます。インフルエンザの流行も落ち着き、3年生と過ごす時間も残り2週間をきりました。3年生の背中がとても大きく感じます。環境がこれから変わる春、期待と同時に疲れもたまりやすい時期です。「がんばる」と同じくらい「休む」ことも大切です。睡眠，食事，だれかに話す。自分の心と体の声に耳を傾けながら新しい一歩を踏み出す準備をしてくださいね🌸

## 歯と口のシンキングタイム！

今回の生活保健委員会の朝会は、歯と口の健康でした。委員会のメンバーがみなさんに歯と口の健康について考えてもらうため、色々なクイズを考え班で考えてもらいました。

歯ブラシに加える力は？

歯みがきを使う歯ブラシ以外の道具は？

歯を強くする食べ物？

歯みがきはいつするのが効果的？

学校生活の中では、昼休憩の歯みがきで、むし歯や歯肉炎の予防ができます！毎日使う歯、一生使う歯、大切にしていきましょう😊

## 3年生 思春期の性

「みよしなるほど！出前講座」で市立三次中央病院の助産師の方々から、思春期の性，主に，境界線や性感染症，予期せぬ妊娠や人工妊娠中絶，避妊の方法などについて学びました。

導入では，一人ひとりがもつ境界線がどのくらいの範囲なのか実際に近づいてみたり，その人が感じる境界線を一步越えるときには「同意」を得たりすることを実演しました。



## ～思春期の性について学んだ感想～

- ・相手との境界線を大切にし，境界線を守るための行動「NO（伝える）GO（離れる）TELL（話す）」を今後の生活で生かしていきたい。
- ・人それぞれに境界線があり，相手の同意が必要ということ，自分の今の状況を考え，選択すること，また，早く相談することで選択肢が増えることが分かった。これからは，自分の気持ちに気づき，人に気持ちを表せるようにすることが大切になってくるから，家族には自分の気持ちを素直に伝えていこうと思う。
- ・相手の“NO”を受け入れられるような人になるためにも，普段から相手の立場になって考えるクセをつけられるようにしていきたい。
- ・今まで境界線といったものを意識せずに生活していたから，今日の話聞いて，少し意識していこうと思った。境界線と同意を大切にすると，自分と相手を大切にできると分かった。



## 2年生 救急救命講習



### 〈事前学習〉



AEDは玄関に!



疲れることが分かったので、もし誰かがしているのを見たら、できる限り代わられるようになりたい

胸骨圧迫は、速くなったり遅くなったり、30回に意識がいて難しい...

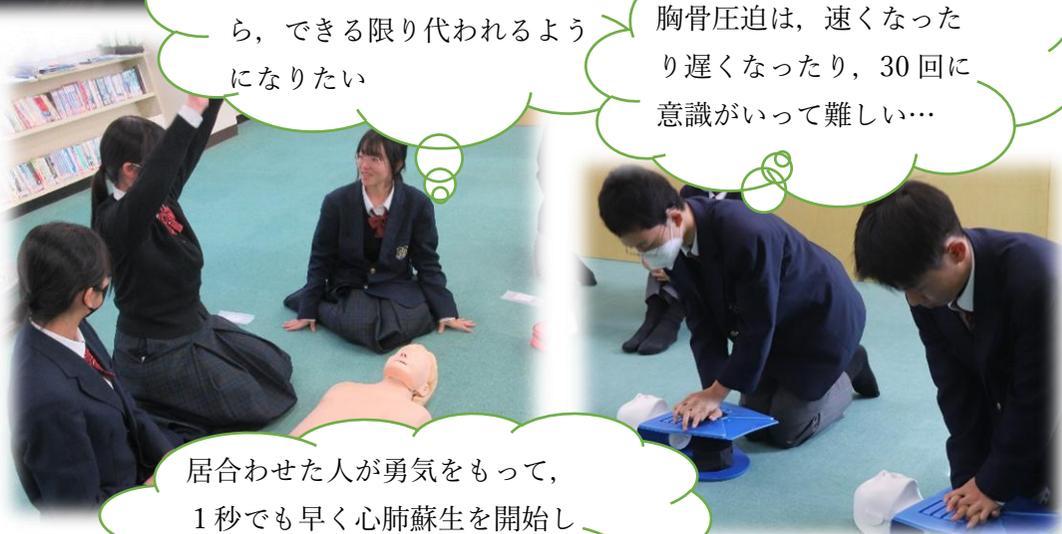
ある保健の日、何も知らされず玄関に集合した2年生。近くにいた先生が急に倒れました（訓練）。人が目の前で倒れた時、自分なら「どうする？」を2年生はとっさに色々考えたと思います。119を通報しようとする人、AEDを取りに行った人、倒れた人に声をかける人、実際に動けた人、動けなかった人、立ちすくんでしまった人...

### 〈講習当日〉

この日感じたことを胸に、2年生は講習に臨みました。

消防隊の方に「なぜいち早く心肺蘇生を始めることが大切ですか？」と聞かれ、「1秒でも早く始めることで、助かる可能性が高くなるから。」としっかりと応えていました。講習を受けた2年生にもう一度問います。

人が目の前で倒れた時、今のあなたはどうしますか？



居合わせた人が勇気をもって、1秒でも早く心肺蘇生を開始しなければならない



人やAEDの種類によってとるべき対応が変わるため焦らず行動したい

意外と胸骨圧迫のリズムがとても速かったので疲れた