

令和7年12月15日

伊良波中学校 保健室

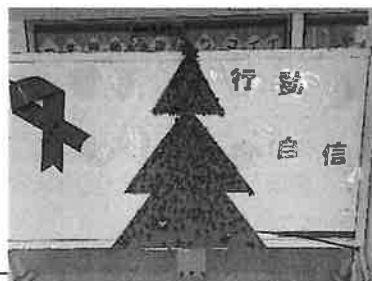
12月の保健目標
かん
エイズ・人権について考えよう

12月1日は世界エイズデーです。正しい知識を知って予防方法を学び、エイズで困っている人たちに対して優しい気持ちを待ちましょう。

伊良波中学校 レッドリボン運動

12月3日に伊良波中学校でもレッドリボン運動を行いました。

「HIVやエイズについて知ること・うそや偏見から生まれる差別をなくすこと・自分や友達を守るために正しい知識をもつこと」というメッセージが込められたレッドリボンを一日身につけて、帰りの会終了後玄関前に掲示したクリスマスツリーにリボンを貼り付け、すてきな思いやりのツリーが完成しました
みなさんの年齢でも「知る」ことは大きな力になります。
世界エイズデーをきっかけに健康について考えたり、
友達を思いやったりできるようになるといいですね。



「からだと心を大切にするために」 和田 なほ先生（思春期保健相談士）

12月8日(月)5, 6校時に2,3年生対象に性教育講演会を行いました。
講師は思春期保健士である和田なほ先生です。

「性のこと体のことはどんどん知ってほしいし、
自分のからだのこと・生き方は自分で決めることができる！」と
なほ先生の言葉がとても温かく心強さを生徒達も肌で感じたと思います。



【生徒の感想】

- 自分にとって「普通」のことでも、周りの人にとっては「普通ではない」ということがたくさんあって、その考え方のせいで周りの人を傷つけてしまうことがあると学んだ。性や個性において「普通」や「正解」はないことを知り、どんな自分でも受け入れようと思います。(3年生)
- 「嫌なことはイヤと言ってい」という言葉が一番印象に残りました。普段はつい相手に合わせてしまうことがあり、自分の気持ちも尊重しながらコミュニケーションを取る大切さを学びました。(3年生)
- 今まで下ネタを言って笑ったり、恥ずかしいものと思っていたが、人の体や下ネタ自体は恥ずかしいことではなく、それについて理解していなかったり、無知だと言うほうが恥ずかしいことだと知りました。
僕はこれからも、心と体のことについて勉強し、理解して自分と相手との距離を知り、大切にしていきたいと思いました。(3年生)

【和田なほ先生オススメの本】



朝晩に冷え込む日も増えて、いよいよ冬到!?保健室では「湯たんぽ」を借りに来る生徒が増えてきています。

「**冷えは万病の元**」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう!!

体がよるこぶ

温活

してみよう

体を中から温める



○白湯やホットドリンクを飲む
しょうが・ニンニク、根菜類は体を
温める効果があります

○運動する。ヨガや筋トレもオススメ
体温の多くは筋肉によって作られてい
ます。筋肉量の維持が大切!



体を外から温める



○暖かい格好をする。
「首」「手首」「足首」を温め
よう。お腹や腰を温めると
全身ポカポカしてきます。



○ゆっくりじっくり体を温めよう!
足湯!手を温める!ストレス解消に
も効果的です!



最近、眠れていますか?

最近「眠ろうとしても眠れない」と言う生徒の声をよく耳にします。

心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触っていてつい...

いろいろな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

眠れないを
解消!

快眠のコツ

快眠のためにできることは
たくさんあります。次の中か
ら、始められそうなことを試
してみましょう! 自分にあ
った「眠くなる方法」を見つ
けてみるのもいいですね。

1 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや夜坊、
昼寝のしすぎは体内時計を
乱すので注意。毎日同じ時刻
に寝る・起きるのを習慣に。



2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には
個人差があります。
「〇時間眠る!」と厳しい
目標を立てなくてもOK。

3 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する
働きがある太陽の光。
早朝に浴びると、
自然と夜に眠くなります。



4 適度に運動する

ほどよい体の疲れは
心地よい眠りにつながります。
日中に軽く汗ばむ程度の
運動をめざしましょう。



5 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。
音楽・読書・スポーツなど
自分に合った趣味を見つけて
上手に気分転換を。

6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり
入ったり、音楽や読書など
好きなことに触れる時間を
つくったりしましょう。



7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合った
ものに。睡眠には室温20℃前後、
湿度40~70%くらいが
よいといわれています。



長期間なら「不眠症」かも?

眠れない夜が1カ月以上続く
場合は要注意。日中に不調が現
れているなら「不眠症」という
病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病
気、薬の副作用などさまざま。
原因に応じた対処が必要なので、
保健室や専門医に相談を。

こんな影響が...

意欲・集中力の低下

頭が重い

やる気がでない

めまい

倦怠感

食欲不振

など



睡眠 マメ知識

寝だめはいけないの?

休日にとまどめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元
気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはでき
ないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠く
なる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。