

# ほけんだより 2月

安堵中学校  
保健室 No.11  
2022/2/3

いよいよ3年生は受験が近づいてきましたね。今年もインフルエンザに加えてコロナウイルス感染症にも気をつけたいと思って心身ともに焦ってしまうかもしれません。基本の対策は今までと一緒で手洗いとうがい、消毒！免疫を落とさないよう生活習慣の見直しも大切です。毎月同じことを言うようですがそれだけ大事なことです。

不思議と心と体はつながっていて気持ちがしんどくなると体調にも現れてしまいます。ほどよく肩の力を抜いて、たくさん笑うことも大事ですね。

## 1年生 生と性の講演会を行いました

1月31日、奈良県助産師会の中村さんに来ていただき1年生を対象に講演会を行いました。  
2・3年生のみなさんも1年生の時に聞いたのを覚えていますか？  
現場で働く助産師さんから男性女性のカラダについてや命の大切さについてお話していただきました。  
生きていくうえでとても大事なことを学べたのではないのでしょうか。



新型コロナウイルス感染症予防のため別室からリモートで行いました。



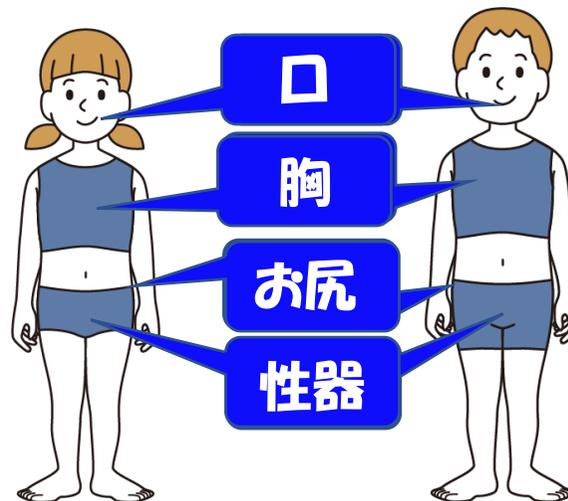
大切な自分のからだのこと、一生懸命聞いてくれています。



人それぞれ成長の仕方は違うので、他人との違いに不安になる必要はありません。困ったときはネットの情報をうのみにするのではなく、近くにいる信頼できる大人に相談してみてください。

知っているかな!?

## プライベートゾーンについて



「プライベートパーツ」という言葉を知っていますか？  
自分以外の方が勝手に見ようとしたり・見られたり、さわったり・さわらせたりしてはいけない体のパーツのことで「口」「胸」「お尻」「性器」の4つのことをさします。  
いのちに直接かかわる大切なパーツです。  
みなさんは成長期真っただ中で自分のカラダの成長や異性のカラダに興味をもって当たり前。  
ただ自分のカラダは自分だけのもので守ることができるのも自分だけ。  
ひとりの人として自覚をもった行動が大切です。  
これからの恋愛や妊娠・出産など、いのちに関わる大切なあなただけのものだからどうか大切にしてください。

プライベートパーツは自分以外が勝手に見ようとして来たり、触ろうとしてきた場合は拒否しないとけません。右のNO・GO・TELLの掟を参考にしてみてください。  
スカートめくりやカンチョー遊びなども、同意なく一方的にプライベートパーツを見たり触ることは「好き」の表現ではないですよ。  
また、お友達同士で体の成長について盛り上がることもあるでしょう。ただ自分は話したくないな、恥ずかしいなと思ったら話さなくてOK!無理やりききだすのはNGです!  
また大声で話すことで聞きたくない人に聞かせるのもよくないですね。

### NO・GO・TELLの掟

NO 拒否すること  
GO 逃げること  
TELL 信頼できる大人に話すこと。



スクールカウンセラーとお話してみませんか？

**2月の来校日は**  
**4日(金)・10日(木)**  
予約は担任の先生か、  
保健室安東まで声をかけてください。  
保護者の方も受けられますので  
学校までご連絡ください。  
TEL 0743-57-2028

