



# ほけんだより 7月



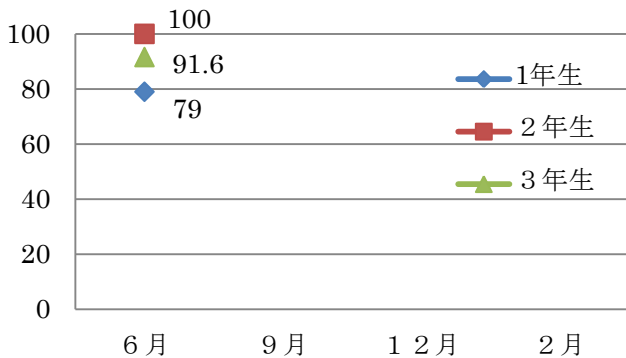
いよいよ1学期の登校日もあと数日になりました。校内の気温は、毎日30℃を超え、蒸し暑いため、熱中症には十分注意していきましょう。こまめに水分をとったり、睡眠時間をしっかり確保したり、好き嫌いせずに食事をとったり、基本的な生活を整えて過ごすことが、暑い夏を乗り切る秘訣です。もし、少しでも異常を感じたら、まわりの大人に必ず伝えてください。気を付けていても、熱中症になることがあります。残りの1学期を全員が元気に笑顔で終わられるように、あと一踏ん張りしましょう。



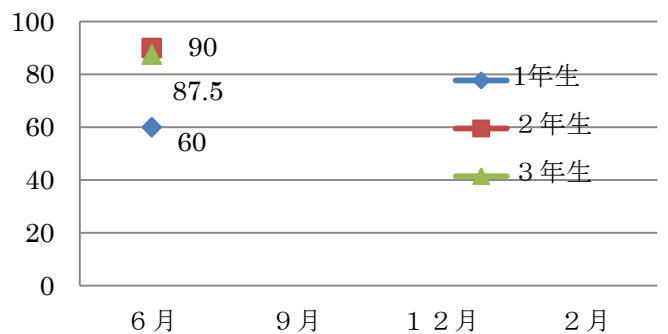
## 生活リズム調査結果



上中目標「夜は11時までに寝る」の達成率



家族目標「メディアに関するルール」達成率



### 2年生 100%達成!!

今回は、特にほとんどの人が、早寝早起きができたという、とてもうれしい結果でした。

とくに、2年生は、目標達成率が100%

でした!!素晴らしい!!夏休みも、特別な日以外は、いつものリズムを基本にしていきましょう。



校区目標「家族目標」(メディアに関する目標)の達成率は、全学年60%以上と、守れるように気を付けていた人がたくさんいました。生活リズム調査以外の日も、家族目標を守るよう心がけていきましょう。

保健室前の廊下には、全体のよかったところ、改善するところなどの結果を載せています。全体の結果をみて、自分の生活を振り返り、課題の改善に努めてください。



### 既読はなんのため?

楽しいコミュニケーションのために画面の向こうに想像力を働かせよう♪

上中学生の中にも、SNSを利用している人がいます。今回は、「既読」について、考えてみましょう。既読がついたのに、返事がない…。気になる人もいれば、気にならない人もいるでしょう。

既読がついたのに、返事がないのは悪いことでしょうか。「既読」は、自分の言葉が無事に相手に伝わったという安心感を得るには有効なもの。「すぐに返事をしなきゃダメ」という決まりはどこにもありません。

人は感じ方も考え方も、事情も違って当たり前。SNSを利用するときは、画面の向こうに想像力を働かせて、楽しいコミュニケーション手段にしてほしいと思います。また、マナーやルール、利用時間も守りましょう。

# 性に関する指導がありました



6月30日（金）、全学年一斉に、性に関する指導がありました。

## 【内容】

- 1年生「異性との関わり」
- 2年生「性情報とその選択」
- 3年生「これからの男女交際」

思春期は、心と体の変化が著しいために、誰もが悩みや不安を強く感じる時期です。それだけ、心も体も大きく成長する時期です。性に関する指導の時間だけでなく、他の教科やさまざまな学習を通して、自分の心や体の変化の理解に努め、命、心、体を大切に守る気持ちを育ててほしいと願っています。



男女、それぞれのいいところを出し合い、お互いを認め合うこと、協力し合うことの大切さを学びました。



性に関する情報源には、さまざまなものがあること、またそれらが自分たちに与えている影響について考えました。そして、性情報等に、適切に対応していくことの大切さを学びました。

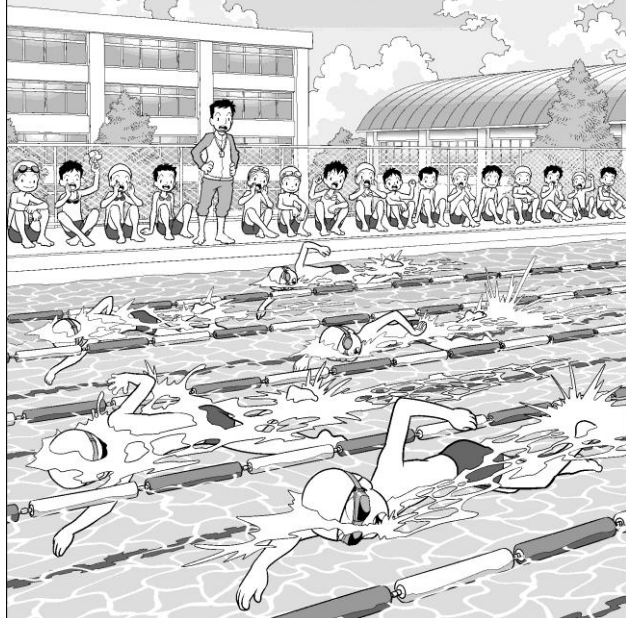
男女の性差や二次性徴にともなう心と体の成長や変化について考えました。また、男女交際におけるマナーやルール、思いやりの大切さを学びました。



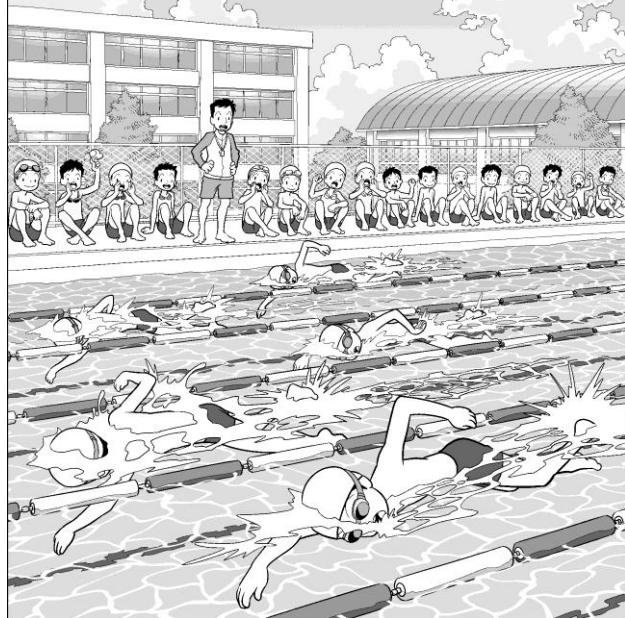
一人一人、感じたこと、心に残ったことは、それぞれだと思います。今回の学びは、これからの生活の中でも、心のどこかに留めておいてください。

## 7つのまちがいを探そう!!

プールでは  
ルールを守ろう!



プールでは  
ルールを守ろう!



答えは保健室前にあります