



令和6年1月
上河内中学校



2024年になり、半月以上が過ぎました。遅くなりましたが今年もよろしくお願いします。
みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、けがや事故、病気に気を付けて過ごすことが大切です。
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう保健室から応援しています。



きれいに手を洗おう

感染症対策の基本は手洗いです。
石鹸で丁寧に洗い、清潔なハンカチ
でふきましょう。ハンカチを忘れず
に持ってきてくださいね。



イラスト 2年K.H



アルコール消毒は、ノロウイルス
には効果がありません。手洗いをし
てください。

イラスト 2年H.S

こころとからだのけんこうコーナー



みなさん、心は元気ですか？

私たちの心は様々な刺激を受け、嫌な気分になっ
たり悲しくなったりします。このような心の変化を
ストレス反応といいます。ストレスが積み重なって
いくと、イライラして物や人にあたる、やる気がな
くなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出て
きてしまいます。

ストレスをためないためには、好きなことをしたり
、体を休めたり、人に相談したりすることが大切
です。

また、試練や困難によるストレスがあっても、そ
れを解決して乗り越えることで、私たちの心は強く
成長していくといわれています。でも、つらいとき
には誰かに相談してくださいね。

適度なストレスは、 人生のスパイスになる。



ちよっとがんばれば乗り越えられる目標は、
やる気アップと自分の成長につながるよ。



多様な性について考えよう

あなたは男ですか？ 女ですか？

私たちの性別は、女性が男性しかないのでしょうか。ここでは性（性別）を4つの要素で考えてみましょう。

身体の性的特徴

生まれながらの性、生物的な性

性自認

自身の性をどう認識するか

性的指向

好きになる性、恋愛対象の性

性表現

言葉遣いやファッションなど、自分の性をどのように表現したいか

男と女の単純な「身体の性的特徴」「戸籍の性別」の枠組みに当てはまらない人もいます。悩んでいる人もいることでしょう。多様な性があるということを理解してほしいと思います。

性についてもっと深く考えたい、困っているという場合は、信頼できる先生や、SC、MSに個別に話を聞いてもらいましょう。

アメリカ版 Facebook(SNS)には 58 種類の性別欄があるそうですよ。

自分らしく



“カツ”を食べずに試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB₁を一緒にとるのがポイントです。



■糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など

■ビタミンB₁が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など

応援しています!



レッツ・チャレンジ!
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中学校全校クラスルームか HP の「R6 保健だより 1 月」を見てください!

まちがいさがし 答え



