

# ほけんだより 12月

令和3年12月  
宇都宮市立上河内中学校

2021年も残すところあとすこしとなりました。今年もいろいろな出来事がありましたね。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。楽しかったことも、つらかったことも、きっとみなさんの心の栄養になっていることでしょう。寒さも本格的になってきました。規則正しい生活を送り、体調を整え、1年を健康に締めくくりましょう。



## こころとからだのけんこうコーナー



悩みごとを一人で抱え込んでいませんか？  
友達や家族、先生、MSやSCなど、信頼できる人に相談してみませんか？相談ダイヤルもあります。また、クロームブックの「アプリー覧」内に『18歳以下のみなさんへ』というホームページへのショートカットアイコンが表示されるようになっています。インターネットからでも相談ができるので、心にとめておいてくださいね。

通話料無料になりました

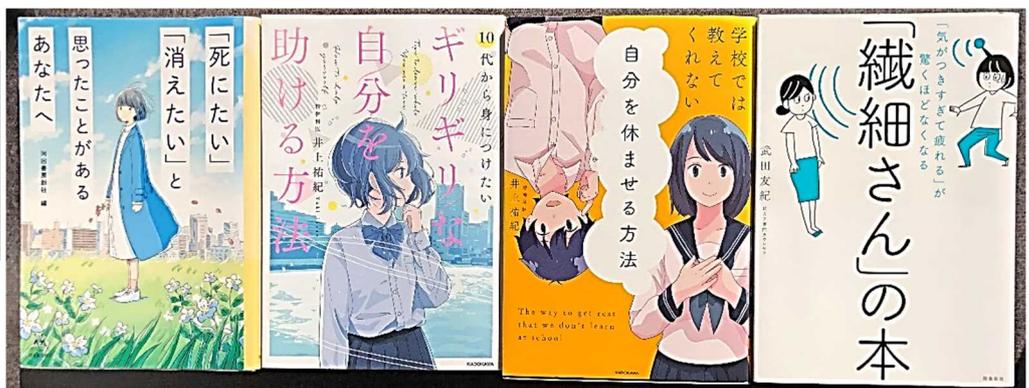
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

なやみいおう

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

保健室にある本です。私物ですが、読んでみたい人にはお貸しします。図書室に置いてあるものもあります。声を掛けてね。

岡田



## それ、デートDVかも？



保健室前の廊下に「中学保健ニュース カップル間で起こる暴力“デートDV”」というタイトルの掲示物が貼ってあります。デートDVとは、交際している恋人同士の間で起こる暴力のことです。身体的な暴力だけに限らず、大声で怒鳴る、交友関係を制限する、デート代などをいつも負担させられるなど、精神的、社会的、経済的な暴力もデートDVです。

その掲示物を見た生徒が、「交友関係を監視・制限するというのは普通だ」「デートのお金は男が負担するものだ」などと話していましたが、よく考えてみましょう。相手を思い通りに支配しようとしていませんか。

親しい関係でも、お互いを尊重し合うことは大切です。恋人であってもお互いの考え方や感じ方は違います。自分の気持ちを大切にしましょう。NOと言ってもよいのです。

# 外部講師を招いての健康教育



昨年度は外部講師を招いての講話は、新型コロナウイルス感染症の影響でほとんど中止になりましたが、本年度は実施しています。生徒はどの講話も熱心に聞いていました。

## 性教育サポート事業 性に関する講話

日時：令和3年7月8日（木）5校時  
対象：3学年  
講師：佐藤 尚人 先生  
すみれレディースクリニック

### メッセージ（抜粋）

- ・人と同じでなくてOK！
- ・自分にプライドを持って後悔のない行動をしよう！
- ・自分の意思をはっきり持とう！
- ・NOといえることも大切！



## たばこに関する健康教育出前講座

日時：令和3年11月18日（木）6校時  
対象：1学年  
講師：宇都宮市保健所 健康増進課職員

### 誘われたときに断るポイント

- ・はっきり断る。
- ・吸わない理由をつけてみる。
- ・相手の言うことは本当か？冷静に考えて反論してみよう！



## 薬物乱用防止教室

日時：令和3年11月19日（金）5校時  
対象：全学年  
講師：横浜税関宇都宮出張所職員  
麻薬探知犬メイブル号



薬物乱用防止の講話でなく、税関の仕事の紹介や、麻薬探知犬のデモンストラーションがありました。

## ジュニア救命士養成事業

日時：令和3年12月14日（火）6校時  
対象：2年生  
講師：市消防局警防課・上河内分署職員

保健体育の授業の一環です。胸骨圧迫、AEDの使用方法などの心肺蘇生法を学びました。



レッツ・チャレンジ！  
7つのまちがいさがし

## 1年のしめくくりに 部屋の片づけをしよう

～運動不足解消と清潔な環境づくり～



## 1年のしめくくりに 部屋の片づけをしよう

～運動不足解消と清潔な環境づくり～



↑↑↑ 答えは上河内中のHP「R3 保健だより12月」を見てください！

まちがいさがし 答え

