

# Always Smile



北中学校  
保健だより  
令和3年11月

楽しかった学校行事も一段落し、あっという間に2学期も後半となりました。

寒さも日に日に増し、本格的な冬も、もうすぐそこ！という感じがします。季節の変わり目は、かぜをひきやすい時期でもあります。気温や自分の体調に合わせた服装を心がけましょう。

また、気温が下がるにつれ、手洗いも疎かになりがちです。でもここは、ちょっとの我慢。感染症の予防のため、冷たい水でも、手洗いはしっかり行いましょう。

## 11月の保健目標

### 姿勢について考えよう！



## 『緊張型頭痛』って知っていますか？

中学生のみなさんの中にも、普段からよく頭が痛くなる人も少なくないと思います。痛くなる理由や原因はさまざまですが、中には『緊張型頭痛』の人がいるかもしれません。

### ◆『緊張型頭痛』の特徴

頭全体が締め付けられるように痛む。片頭痛との違いは、痛みが片側だけに起こったり、音や光に敏感になったり、嘔吐したりすることがない。

### ◆原因

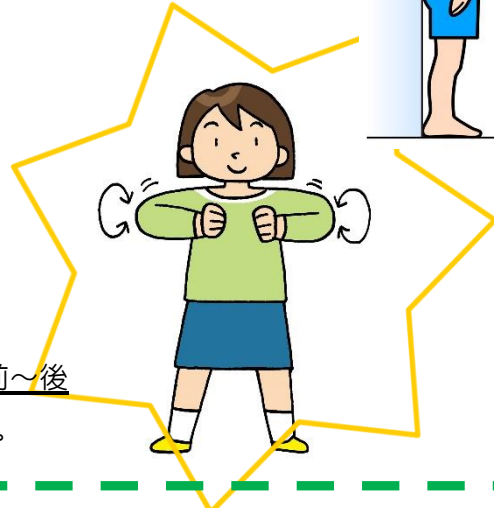
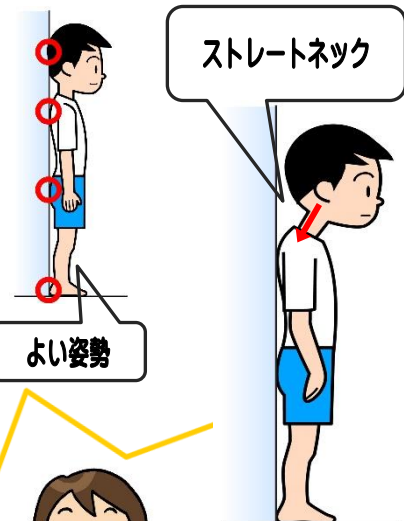
デスクワークやスマホ・タブレットを長時間同じ姿勢で行う(ストレートネック)ことにより、首や頭の筋肉が緊張し血行が悪くなって、筋肉に疲労物質が蓄積することで起こる。

### ◆予防や改善法

痛みが筋肉の緊張からきているため、軽く運動したり、入浴したりして血行をよくすることで改善する。また、普段から①正しい姿勢を保ち ②同じ姿勢を長く続けないこと ③定期的に運動して筋肉の緊張を解消すること など。

### ◆緊張型頭痛体操

- 足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心にして、前～後ろに両腕を回す。反対回しも行い、それぞれ10回行う。



# 3年生<命の学習講座>を行います！

11月5日(金)5・6限、3年生対象の「命の学習講座」を実施します。昨年度は、コロナ感染予防のため残念ながら実施を見送りましたが、今年度は開催できそうです。

## 【目的】

日々「命」と向き合っておられる専門家の方々より直接話を聞き、「生や性・命」について知識を深め、自分の生き方について考えさせる機会とする。

## 【講座・講師一覧】

講座名	主な内容(生徒向け)
生命誕生 ～命のはじまり・誕生・そして今の私～ きぬ助産院 家城絹代先生	生命誕生ってすばらしい！<受精・妊娠・出産>子が育つ過程の偉大さを考えてみましょう。みんな愛されて生まれてきました。赤ちゃんの疑似体験・誕生体験ができます。
大人になるということ ～感染症について～ 愛知医科大学 菊地正悟先生	体はしっかり大人の仲間入り。心や行動は伴っていますか？大人になるということをしっかり考えてみましょう。軽はずみな行動をとらないために…！
思いやりのある人とのつながり方 ～自分を大切に、 相手とのこころよい関係をつくろう～ 愛知医科大学 若杉里実先生	命の大切さと、自分と友だちとのコミュニケーションの取り方や、「こころよい関係」のあり方を一緒に考えていきましょう。「こころよい関係」をつくるために大切なことを、大学生からみなさんにお伝えします。
死ぬってどういうこと？ ～そして今を精一杯 生きるということ～ 服部志津子先生	人は生まれ、それぞれの人生を生き、誰もが死を迎えます。だからこそ、命を大切に生きることについて、終末期を生きる方々と関わった経験からお話します。
自分自身を応援できる自分になる ～自分の選択に自信と責任をもつ～ 中部大学 中山知末先生 ※ 今年度は、生徒 15 名以下で実施	これからの人生、悩むことや迷い立ち止まることも少なくないでしょう。そんな時に、自分自身を応援してくれる最強の味方は“自分自身”です。自分を応援する方法、自信をもつ方法をお話します。高校生になった自分に手紙を書いてみましょう。
<b>新規</b> 性の多様性について ～ LGBTQ+出張授業 ～ NPO 法人 ASTA 松岡成子 様	性の多様性への無理解で起こる差別やいじめなどの問題、自己否定の問題などを改善することを目的として、年間約 80 か所(主に学校や行政)で出張授業を行っています。当事者や家族など、複数のメンバーがチームになり伺います。直接出会って話を聞いて、質問などしてみてください。
<b>新規</b> 不妊・不育症を通じて体感した 多様性の大切さ ～不妊・不育症当事者×共働き母 ×キャリア講師の実体験～ NPO 法人 Fine 島村洋子様	「不妊症」「不育症」という言葉を聞いたことがありますか？自然に子どもを授けられない、授かっても流産や死産を繰り返してしまう状態のことです。不妊・不育症治療～妊娠・出産～産後までの体験談と、この体験から得た気づきを、キャリア理論や無意識バイアスの理論も交えながらお話します。自分のこと、家族や友人のこと今以上に大切に感じてもらえるとうれしいです。また将来、自分らしいライフキャリアを紡いでいくうえでのヒントになれば幸いです。

## ★保護者の方へ★

3年生の生徒は、受講したい興味のある講座を自分で選択して、学習します。どんな学習をする(した)のかなど、ご家庭で会話の話題の一つにあげていただければと思います。