ほけんだより

令和６年　３月７日
加茂中学校　保健室

２月があっという間に過ぎていき、３月になりました。保健室前の花壇では、チューリップの葉っぱが顔を出し始め、春がやってきそうな雰囲気です。3年生はいよいよ卒業、1．2年生も進級が近づいてきています。4月からは新たなステージで、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。1年間の自分の成長を振り返ってみるのもいいですね！

今年度最後のほけんだよりでは、「3年生デートDV防止講座～すてきな恋愛の法則を学ぼう～」「2年生薬物乱用防止教室」の様子を少しだけ紹介します。

デートDV防止講座
～すてきな恋愛の法則を学ぼう～

雲南市男女共同参画センターにご協力いただき、講師の先生をお招きして3年生を対象とした「デートDV防止講座」を行いました。最近は、若い年代の男女とも、性被害に巻き込まれるケースが増えています。また、気づかないうちに加害者、被害者となっている場合も少なくありません。正しい知識と自分も相手も大切に尊重する心で、楽しく性と向き合ってくださいね✿

☆付き合っているから･･･、特別な関係だから･･･
これらの思い込みからなんでも思い通りにしていい
なんてことは絶対にあってはならない！！

☆自分を大切に、相手も大切に**対等な関係**を築くこと

☆ちょっとした興味で撮ったり送ったりした写真や
SNS の画像は、どこまでも広がっていく

３年生と一緒に学んだこと
- 自立に向けた心と体の変化、二次性徴
- 多様な性のあり方
- 性と人権のつながり
- デートＤＶについて
- すてきな恋愛の法則
- 被害者、加害者にならないために
- 困ったときの相談先

薬物乱用・20歳未満の飲酒喫煙防止教室

生涯を健康に生きていくためには、自分で自分の健康をコントロールしていく力も必要です。学校薬剤師の先生から、飲酒・喫煙・薬物についての危険性や中学生・20未満が禁止されている理由を教えていただきました。さらに、身近にある薬の正しい使い方やエナジードリンクの注意点もお話していただきました。ドキッとした人もきっといたはず･･･。専門職である薬剤師の先生から健康の自己管理のスキルを学びました。

☆自分に処方された薬、飲む量をきちんと守りましょう
すぐに効かないからたくさん飲みません
友達に自分の持っている薬をあげません

☆薬物乱用、20 歳未満の飲酒喫煙は法律で禁止！
自分自身を大切にしましょう

２年生と一緒に学んだこと
- 薬の正しい使い方、効果、働き
- お酒の影響
- タバコの影響
- 薬物の影響
- 薬物乱用について