

# ほけんだより 5月

令和4年5月2日

県立川島中学校

新学期が始まり、1ヶ月が経とうとしています。少しずつ新しい環境にも慣れ、気持ちもゆるんで体調を崩しやすい時期でもあります。夜はゆっくり湯船につかる、11時までには寝る等、十分に休養をとって、心と体の疲れをとるようにしましょう。

## 5月も健康診断が続きます！

今月もたくさんの保健行事が予定されています。検査のある日は、できるだけ学校を休まないようお願いいたします。また、尿検査の提出も忘れずに★

- 2日(月) 心電図検査(1年生)
- 10日(火) 尿検査[予備] (提出忘れ・再検査者)
- 11日(水) 内科検診(22HR・3年生)
- 12日(木) 歯科健診 (全学年)
- 18日(水) 眼科検診 (1年生)
- 26日(木) 尿検査[二次] (提出忘れ・再検査者)

尿検査の提出を忘れると、次の日提出しても検査してもらえません！必ず検査日に提出しましょう！！



健康診断で受診をすすめられた人は、早めにお医者さんに診てもらいましょう！

受診しない理由に「だって…」は通用しません！



だって、痛いし。

治療の痛みは、少しの我慢です。受診が遅れると、生活できない程の痛みになるかもしれません!!「ずーっと痛い…。」となる前に受診しましょう。

だって、めんどくさいし。

症状が悪化すると、通院期間がどんどん長くなる可能性もあります。「めんどくさい」期間が長くなる前に受診しましょう。



だって、今大丈夫だし。

症状が慢性化していると、「今」からだに及ぼしている影響に気づきにくい可能性があります。本当の「大丈夫」なからだづくりのために受診しましょう。



受診したら、「報告書」の提出を忘れずにお願いします！

# 藤井 ともえ先生の「とってまえ話」

このコーナーでは、県中生の皆さんに知っておいてほしい保健に関する「とってまえ話」をします。今年度は『同意 (CONSENT)』について一緒に考えましょう！

シリーズ『同意』～1. あなたが決める～

参照: 「子どもを守る言葉『同意』って何?」  
レイチェル・ブライアン作 / 中井はるの訳

同意の話をする前に...

まず、あなたは「あなた」という「世界にたったひとつだけの大切な国」の「王」みたいなもので、「この国 (自分) をどうするか決めるのは自分だけ!」ということ。



あなたがあなた自身の「王」ということはつまり、「あなたのからだはあなたのもの」で、「自分のことは自分で決める権利がある」ということ!

「王」であるあなたは、自分の**バウンダリー** (境界線) を決めることができます。

↳ さかいめの線: これはイヤだ! ということの  
間を分ける、見えない線

あなたが「大丈夫だ」と思うこと



手もつないでもOK!!



あなたが「イヤだ」と思うこと



手もつなぐのはイヤ!!



ひとりひとり相手によって、バウンダリー (境界線) はちがうんだね。

切り取り線

ほけんだよりの感想・取り上げてほしい話題など何でも書いて学習相談室前のBOXに入れて下さい。

(ノンネーム: )