

# ほけんだより 12月号

R5年度  
石井中学校  
保健室より

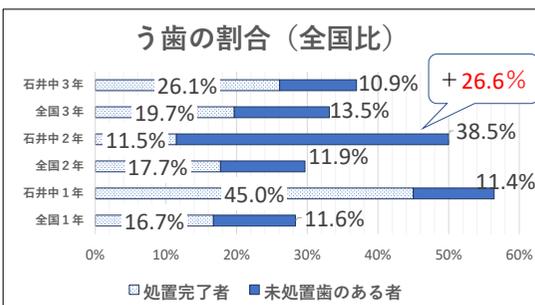
## 学校保健委員会を開催しました！

11月9日(木)、4年ぶりに石井中学校保健委員会を開催しました。学校医の先生やPTA役員の方々をお招きし、教職員と一緒に石井中学生の健康課題や改善点について話し合いました。

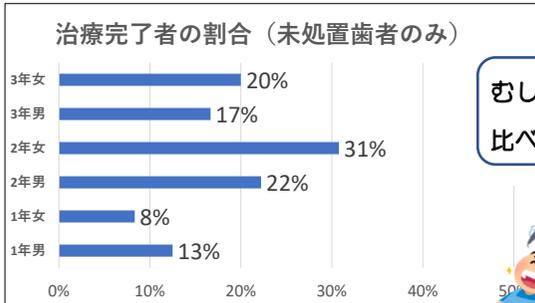


産婦人科医の手束典子先生は、子宮頸がんについてもお話してくださいました。日本では毎年1万人以上の女性がかかっている子宮頸がん。ワクチンの定期接種の対象年齢は、小学6年生～高校1年生相当の女子です。手束先生は「助成金が出るうちに、子宮頸がんワクチンを打って予防してほしい。ワクチンのことで聞きたいことや不安な方はご相談ください。」とおっしゃってくださいました。女子生徒のいるご家庭やワクチン接種をお考えの方は、ぜひ一度、手束先生やかかりつけ医の先生に相談してみてください。

## 石井中学生は むし歯の割合が高いって…ホント！？



学校保健委員会でも話題になった、う歯(むし歯)の保有率。今年の健康診断のグラフを見ると、今までむし歯になったことのある人の割合は、全学年で全国平均を超えていました。また、未処置歯者の中で、すでに治療が完了している人は、全学年40%未満と少ないこともわかりました。



むし歯がある人の割合が全国平均と比べて20%以上高い学年も！



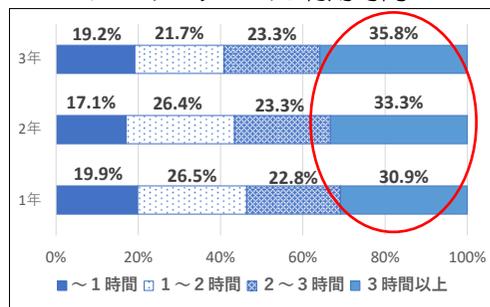
むし歯がある人は早めに治療を！  
治療が完了した人は、受診報告書の提出にご協力ください。

## 睡眠不足の原因！？

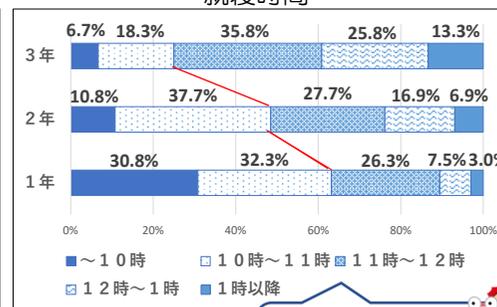
## スマホ・ゲームの使い過ぎに要注意！



### スマホ・ゲームの利用時間



### 就寝時間



9月の生活アンケートの結果です。1日のスマホ・ゲームの利用時間が1日3時間以上の人、全学年で30%を超えていました。

学年が上がるにつれて  
就寝時間が遅くなっている

そうすると、削られていくのが睡眠時間や勉強時間です。睡眠は、学力アップや体力回復、心の安定など、たくさんのいい効果をもたらしてくれます。毎日十分な睡眠時間が確保できるよう、一度スマホ・ゲームの利用時間を見直してみましょう！

## 性教育講演会 ~いのちと心の授業~

11月22日(水)に徳島文理大学看護学科 佐原玉恵先生をお招きし、3年生対象で性教育講演会を行いました。助産師を経験された佐原先生が、妊娠・出産を通して命の大切さ、性感染症やデートDV等についてお話してくださいました。講演会に参加した生徒の感想を一部紹介します。



自分が産まれてきたことがどれだけ大変かを初めて知りました。母と一緒に頑張って産まれてきたんだなと思うと、母に感謝しないと思いません。

私は3~5憶の中から選ばれた1人と思い、これからは胸を張って生きていきたいです。これから生きていく上で、大変な事はたくさんあると思うけど、産まれる前にもっと大変な事を乗り越えてきたんだと思って乗り越えていきたいです。

僕はまだ中学生なのでデートDVや性感染症などは関係のないことだと思い込んでいましたが、中学生でも起こりうることだと知り、それに恐怖を覚えるとともに、気を付けて行動しようと思いました。これから僕は年をとります。パートナーができたり、子どもができたりするかもしれません。そんな将来のために、今回の性教育で得た知識を使いたいです。そして相手のことを想って接し、良い友好関係を築いていきたいです。パートナーの将来を考えて行動したいと思います。