

ほけんだよい 2月

2015年 第11号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

お正月はついこの前のような気がしますが、もう2月も中旬。まだまだ寒い日が続いていますが、日が少しずつ長くなり、春の足音が近づいてきているような気がします。今の学年もあと少し。体調に気を付けてがんばりましょう。

冬の猫背は魅力ダウン

寒いとつい背中を丸めて猫背になってしまいますね。でも、その猫背があなたの魅力をダウンさせているかも！

からだへの影響

猫背でいると肩の筋肉が緊張し、内臓も圧迫されて、呼吸は小さく浅くなります。そのため血流が悪くなり、**肩こり**や**便秘**が起きます。また肌は内臓の鏡とも言われています。内臓への負担が**肌の不調**の原因のひとつかもしれません。



猫背だと実際より老けて見えたり、元気がないように見えたりします。寒くても今日から姿勢をよくしてみましょう！！

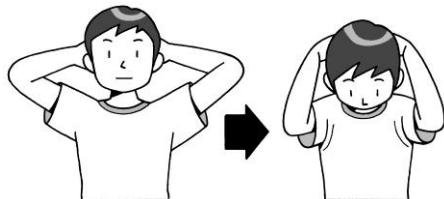


固まったからだをストレッチ！



手を組んで後ろに反らせると背中や肩の筋肉が伸びます

ひじを背中で寄せるようにして、肩甲骨を寄せろ。肩こりに効くかも！



手を頭の後ろで組んで頭、背中を丸めるように前に倒す。首の筋肉がのびて気持ちいい！

「生と性を考える」



～自分を大切にすること～

保健室からの3年生への最後のメッセージとして、「生と性を考える」をテーマに授業を実施しました。

前半は性感染症の現状について説明しました。性感染症は10代の若者の間で増えており、性感染症の中には症状が出る人が少なく、気づいた時には深刻な状態になってしまうものもあります。また、若い世代の妊娠や人工妊娠中絶も少なくありません。性感染症や妊娠は性行為をすることによって起こります。

後半には、「**高校生が性行為をすることについてどう思うか**」についてグループで話し合ってもらい、次のような意見がありました。

- ・子どもができたとしても**責任**が取れなければ産んでも育てられない。
- ・性感染症にかかりたくないから、性行為をしたくない。
- ・自己**責任**だから。
- ・自分の**責任**やし、人それぞれやし別にいいと思う。

責任を持つって
ということ？

かけがえのない あなたに贈る メッセージ

最後に、保健室から「**かけがえのないあなたに贈るメッセージ**」というビデオを作成し、見てもらいました。

新しい社会へと歩み出す皆さん、
これからあなたは誰とどのように生きていきますか？
かけがえのないあなたの未来に YELL！

●授業の感想

- ・後悔ないように努力する。
- ・いろんな人のことを考えながら生きていきたいと思った。
- ・自分のことを大事にして相手のことを思いやりたい。
- ・自分らしくためになるいい付き合いができればいいと思います。



❖保健室からのメッセージ❖

「**性**」という字は『**心が生きる**』と書きます。

これから生きていく中で、多くの人との出会いがあります。その出会いは大切にしてほしいけど、素敵な出会いであってほしい。自分を大切に、相手も大切にできる出会いであってほしいと思います。『心が生きる』出会いであってほしいと願います。