

ほけんだより12月

R2.12 南砺平高校保健室



上手に付き合おう

保健室には色々な悩みをもって来室する人がいます。勉強や部活のこと、友達のこと、恋愛のこと、家族のこと…思春期のみなさんは、感受性がとても豊かで、毎日毎日悩みが絶えないと思います。

自分の考え方や物事の捉え方にはクセがあるはずです。悪い方、悪い方へ考えてしまう時、「あの子ならどう考えるだろう?」「周りに不満ばかりだけど、自分自身はどうだろう?」と自分の考えにブレーキをかけてみてください。解決の糸口が見つかるかもしれません。



レッテル貼り
(いつも〇〇だと考えてしまう)



べき思想
(〇〇すべき! 〇〇して当たり前! と思い込む)



自己批判
(自分のせいだと責める)

気付いたら、こんな考え方がばっかりしていませんか…?



先読み
(〇〇かもしれないと考えて落ち込む)



深読み
(相手の気持ちを一方的に推測してしまう)



白黒思想
(良いか悪いかを極端に捉えてしまう)

高校生の今だからこそ、よく考えよう。性のこと。

11月20日に、3年生を対象としたヤングヘルスセミナーがありました。ハッピーウーマンプロジェクトの、川田由紀子先生を講師にお招きし、性について学びました。自分や相手を大事にするための、意思決定・行動選択の大切さについて、分かりやすくお話をいただきました。



正しい性情報の選択も大切!

～講義後の感想～

- ・性は恥ずかしいというイメージがあったけど、知らないほうが恥ずかしいと分かりました。
- ・将来、好きな人ができたら、しっかり考えて自分を見つめる、自分も相手も大事にすることが大切だと分かりました。
- ・私は嫌だけど流れに流されやすいです。でも将来の自分のことを考えて、冷静に判断して、断れる人間になりたいです。自分の価値を下げないようにしたいと思いました。

楽しい冬休み

でも…誘惑にNO

法律で禁止されていることには意味があります!

お酒にNO



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコにNO



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら?

NO

はっきり断るのが大事です! 自分の健康は自分で守りましょう。



川田先生おすすめのHP (ホームページ)

- ・岩室紳也ドクターのHP
- ・家族計画協会のHP

Thank you message 大募集!

保健室前に、「Thank you ポスト」を設置しました。友達の良いところや、「ありがとう」と思ったところを書いて、ポストに入れてください。書かれたメッセージは保健室前に掲示したいと思います。たくさんのメッセージ、待ってます!

