

ほけんだより



令和4年12月12日発行
石岡市立八郷中学校

〈今月の目標〉
冬を健康に過ごそう

❁性教育講演会を行いました❁

11月に3年生の性教育講演会を開催しました。
東京学芸大学の鈴木琴子先生が来校され、
思春期や将来についての講演を行っていただきました。
楽しく、時に真剣に学んでいるみなさんの姿が見られ、
爽りのある講演会になったと実感しました。性に関する
正しい情報をもつことは非常に大切です。今回の講演会を
将来に活かしていきましょう。



※1,2年生は2月10日(金)に開催します。

いよいよ今年も半月となりました。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？
今年の生活を振り返り、来年の目標を立ててみましょう！冬休みやクリスマスなどが近づき、
非常に楽しみですが、生活リズムを崩さずに落ち着いて過ごしましょう！

★その写真、載せていいの…！？

冬休みは楽しいイベントがたくさんあるため、SNSに投稿しよう！と思う人もいるでしょう。
その写真や動画、本当にアップして大丈夫ですか？個人や場所が特定できるような情報は含まれて
いませんか？無断で友達のこと載せていませんか？一度載せたものはすぐに拡散され、消したい
と思っても完全に削除できなくなります(デジタルタトゥーと言います)。犯罪に巻き込まれること
のないよう、後悔することのないよう、しっかり確認してから投稿しましょう。

少しの行動で加害者にも被害者にもなります。また、SNSの情報は全てが正しいとは
限りません。SNSで悪いことをしている人も少なからず存在します。
情報を鵜呑みにせず、正しい使い方ができるようになりましょう。

瞳に移った場所を特定されたり、
ピースをしている写真から指紋が
とられたりすることもあるらしい…！

●薬物乱用防止教室を行います●

12月16日(金)にライオンズクラブの講師の方が来校されます。
ぜひ、薬物乱用の恐ろしさを知り、薬物とは無縁の生き方をしましょう！

～神経性やせ症について～

「コロナ太り」が増えている一方で、
「**神経性食欲不振(神経性やせ症)**」の子供も
増加しています。

神経性やせ症とは、極端に食事制限をしたり、
過剰な食事後に吐き出したり、過剰な運動を行うなど
して、正常体重より明らかに低い状態になる疾患です。

増加の背景には、学校行事の中止、感染への不安
などのストレスなどがあると推測されています。

また、SNSでの過度なダイエット動画などの情報に
子供たちが影響を受けた可能性も考えられます。

出回っているダイエット動画の中には、誤った情報を
流す人や詐欺商品を売っている人もいるため、
正しい選択をしましょう。

TikTok、instagram 本当に気をつけて！
まさか鍵を付けずに顔を載せたりしていないよね…！？
(保護者の方からもご指導をお願いいたします。)

〈神経性やせ症の初診外来患者数の推移〉



無理して痩せようとしている
女の子が多いようです…

〈加湿器を設置しました！〉

11月下旬より、1クラス1台、3年生は2台設置しました。
水の補充や出力の調節など、適切な使用をしましょう！
服装管理や換気もしっかり行いましょう。



🌀保健室の先生から🌀

「疲れた～」や「帰りたい～」と言いながら保健室に来室する生徒が多くなってきました。みなさんしっかり疲れを
とっていますか！？どんな理由でも良いのでたまに保健室に顔を出しに来てみてください！(できれば休み時間(´_`))
同じように休養しに来た生徒とお話ができますし、「疲れたよね～」と言い合う時間も大切だと、私は思っています。

「休み時間は保健室に行くけど授業は出なきゃ！」と休養を取りながら頑張っている生徒もいて、自分でコントロール
しながら過ごしているんだなあと思いました。えらい！その調子！と陰ながら応援しています。

あっという間に令和5年になりますね！日に日に1年が短くなっているように感じます。

令和4年度の冬休みは人生で1回しかないの、素敵な年末年始を過ごしてくださいね！ 保健室 田中