

# Oasis

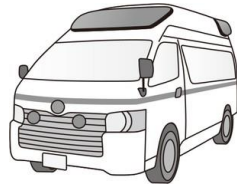


2022年9月

北池田中学校 保健だより

養護教諭 岡崎

WBGT(暑さ指数)が31℃以上(危険レベル)の暑さが連日続き、今年は特に暑い夏休みとなりました。勉強、部活、趣味に充実した日々を過ごすことができましたか?2学期は1番長い学期で、行事も盛りだくさんです。3年生はいよいよ楽しみにしていた修学旅行が待っています。COVID-19が落ち着いて無事行けると良いですね。友達と協力して楽しい学校生活を過ごしましょう。



COVID-19による感染がなかなか治まらない中、検査件数も増加し、医療機関がひっ迫しています。救急車を要請しても受診病院が何時間も見つからない現状です。みなさんは日頃よりもっと注意して怪我や病気にかからないようにしましょう。

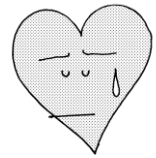
「自分の命は自分で守る」、これを意識して生活するようにしてくださいね。

## 北中教職員の最高年齢であるみんな大好き中曾邦輔先生に聞きました!!

### 「ズバリ健康の秘訣は何ですか??」No.1

#### 中曾邦輔先生

元岸和田市の小学校で校長先生をしていた  
小学校全科、技術科担当  
今は1人暮らしで自炊している  
酒もタバコも吸わず、毎年人間ドックで異常なし  
何も病気がなく、服薬もしていない



マイナスの感情



プラスの感情

気をつけていることは、怒らない、悲しまない、否定しないなどのマイナス感情を持たないことです。笑顔や感謝の心を心掛けています。うまくいかない時は人のせいにせず、自分を変えないといけないところを考えて、次のことに生かします。そこに必ず次のヒントがあるからです。前向きに積極的に生きることを大切にしています。

お金があっても健康に勝るものなし!!



中曾先生、ありがとうございました。笑顔で幸せホルモンをいっぱい出していらっしゃるんですね。私も見習おうと思います。みなさんもこれからも貴重なお話を聞きましょうね。いつまでも健康で笑顔の中曾先生、素敵ですね。そうやって歳を重ねたいです。

7月11日(月)3年生を対象に産婦人科 Dr.の池田先生から性に関する出前授業が行われました。当日は将来必要になる知識や行動などのとても貴重なお話が聞けました。以下に少しですが、生徒の感想を掲載します。なお、先生からの質問の回答はGoogle クラブルームの保健室のコーナーに載せていますので、確認しておいてください。

#### 3-1 R

相手も自分も幸せになるために、自分の思い込みを取り払って、性について考えることの大切さがよく分かった。自分だけで抱え込まずに誰か信頼できる人に相談することが大切で、一人で解決しようとしなくていいことが大切だと思った。



#### 3-1 U

この講義で知ることや自分の気持ちを大切にすることや人に相談したりすることは大切だと分かりました。いろいろ気になることとかも分かりやすく話して下さってすごく印象に残りました。知らないこともあったけど、今回知ることができてよかったです。気になることがあったら病院に行ったりして相談することも大切なんだと分かりました。他にも自分の気持ちと他の人の気持ちは違うから相手のことを受け入れることが大切と改めて分かりました。そして、今回学んだことを生かしていこうと思いました。

#### 3-3 A

まだやりたくない時のセックスはやめた方がいいことが分かりました。世の中には怖い人もいるので注意してSNSを使いたいと思いました。



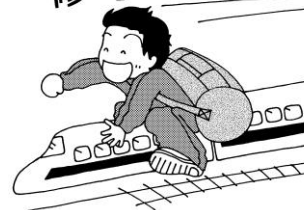
#### 3-4 I

知らないこともたくさんあってこれから生きていくうえでとても大切なことだと思った。

#### 3-5 N

あんまり聞くことのできないことが聞けた。日本はこんな話したら恥ずかしいとかしたらいけないみたいな風習があるけど、真剣に話したりする分にはしないといけない話だと思った。

#### 修学旅行 ☆



#### 3-6 N

自分が事件などに巻き込まれないよう、インターネットで出会った人とは直接会わないことや自分が本当に困った時などは信頼できる大人の人や友達に相談しようと思いました。

