

# いきいき☆きら☆きら 3年生



## 3年生さよなら号



令和7年 3月6日



津幡中学校長

泉 智一

養護教諭

高木佑希恵

最後の「いきいき☆きら☆きら」になりました。中学校生活はどうでしたか？節目であるこの機会に、これまでの感謝を伝えられるといいですね。保健室では、私と一緒に病院まで行って手当を受けた人、具合が悪くて休養した人、困りごとや悩みごとを相談に来た人、ちょっと内緒話をした人、愚痴をこぼしにきた人もいましたね。困ったときだけでなく、嬉しかったことなどもたくさん報告にきてくれました。

高校生になれば、通学時間や通学距離も長くなります。交通事故にも十分注意してください。どんな時も津幡中学校は皆さん卒業生を応援しています。後輩たちがどんな風に頑張っているか、たまにHPをのぞいてみてくださいね。春休みは、4月からの新しいスタートに向けて準備を整えて新しい気持ちで迎えましょう。

### ◇整理・整頓 身の回りを整えよう！

自分の物・部屋を中心に、しっかり掃除・整理しましょう。環境を整えることは重要。身の回りがきちんとすれば、生活もきちんとなり、心も整います。

### ◇治療が必要な病気などは、受診を！

数名の生徒が「むし歯」を残したままです。このまま放っておいても、絶対に治ることはできません。進学先でも春に検診があります。その前に、春休みを利用してしっかり治療しておけばいいですね。

### ◇休み中も規則正しい生活を

高校では、中学校の生活よりも早く起床して登校しなければならない人も多いはず。生活のパターンを崩さないように春休みを過ごしましょう。

少し生活にゆとりができるので、お家の方のお手伝いをするのもいいかもしれませんね。

### ◇新しい生活に慣れるまでは..

4月の間は緊張が続き、しばらくは疲労を伴います。そこを何とかがんばりましょう。友達ができればきっと楽しい高校生活になるよ！積極的にコミュニケーションをとるようにしてみよう。通学では時間に余裕をもって登校できるようにしてね。

### 健康ノートについて

3年間使った健康ノートをみんなに返します。3年間の成長の記録や健康診断の結果が記入されています。このノートのおかげで、緊急時は保護者の方への連絡や、行き付けの病院に行くことができました。このノートを含め成長の記録は3冊目〔母子手帳：胎児・乳児・幼児〕〔私の健康：小学校〕〔健康ノート：中学校〕となります。貴重な記録となるので大事にしてね。

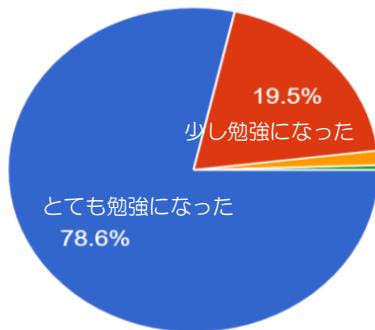


# 後期保健委員が睡眠の保健指導をしました！

2月21日（金）の5限目に、全学年の保健委員が自分のクラスで睡眠の保健指導をしました。事前・事後アンケート調査を行い、3年生の保健委員がスライドを作成しました。



保健指導の内容はどうでしたか？



【感想の一部を紹介します！】

受験期だからといって夜遅くまで勉強していた。朝起きられなかったり、眠くなったり、疲れが溜まつたりで後のパフォーマンスが悪くなることがあったので、対策や改善方法が知れてよかったです。本番までに良いパフォーマンスを続けるために意識して生活していきたい。

## 知っていますか？

### デートDV

暴力をふるうのは、相手を支配し、自分の思い通りにすること（コントロール）が目的です。



「デートDV」とは、交際相手からふるわれる暴力のことです。  
(配偶者や生活の本拠を共にする交際相手からの暴力は「DV」といいます。)  
男女間だけでなく同性カップルの間でも起こります。

### ／デートDVの暴力には、いろいろな種類があります／

#### 体への暴力

なぐる、ける、たたく、物をなげる等



#### 心への暴力

イヤな呼び方をする、バカにする、無視する、おどす、物をこわす等



#### お金に関する暴力

借りたお金を返さない、デート代をいつも払わせる等



#### 性的な暴力

無理やり体をさわる、裸の画像などを見せる等



★もっとくわしく学びたい人はこちらをチェック！

### 中学生のキミへ 好きな人できたら(金沢市公式)

#### 中学生向けのデートDVについてのリーフレット

漫画や事例を通して詳しく学ぶことができます。

石川県の相談窓口(電話・チャット相談)も載っています。

#### セイシル

#### カップル間で起きる暴力、デートDVに気をつけよう！

セイシルは10代の若者が抱える性のモヤモヤにこたえる性教育WEBメディアです。医者や助産師など多くの専門家が若者の悩みに回答したり、キャラクターたちと性について学んだりすることができます。



#### 警戒領域、ストップ！ (これは暴力)



- あなたがしたいことを大切にする
- あなたの友達や家族も大切にする
- あなたのことを信用している
- あなたが自由にしていることを喜んでいる
- 2人ですることについては、必ずあなたにも了解をとる

キゲンが悪くなると無視する

- あなたが言うことをきかないと脅したり、非難したりする
- あなたのことをバカにする
- ほかの人の前でバカにした態度をする
- あなたのことを何でもコントロールしようとする
- あなたの行動を束縛する
- あなたの交友関係や服装に文句をつける
- メールやアプリを見ようとしたり見せろと言う
- 裸や下着の写真を送るよう求める
- あなたを友達や家族と距離を置かせる

自分の非を認めない、あなたの方が悪いと言う(反対意見を言うとバカにする)

気に入らないことがあるとキレる

身体を押したり、引っ張ったり、ゆすったり、叩いたりする

あなたのせいだ自分が自殺するなどと言う

同意なくあなたの体を触る

あなたの裸や下着の写真を他人に見せると脅す

ポルノ動画を見るよう強要する

セックスを強要する

#### 助けを求めて身を守って (危険な状況)

