



ひらた清風中学校 保健室 H29.3.3 No. 19

3月3日はみみの日です！！

耳マッサージでリフレッシュしよう！

血行も
よくなるよ

もむ



親指と人差し指で
つまんで、耳全体を
もみほぐしていく。

こする



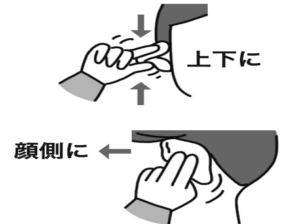
中指と人差し指で耳
の付け根の前後をはさ
み、上下にこする。

引っ張る



親指と人差し指で
耳のふちを持ち、上、
横、下方向に引く。

折る



上下に二つに折ったり、
顔側に倒したりする。

耳には、音を聞く他に、バランスを保つ働きがあります。意識をせずに毎日使っていますが大切にしましょう

思春期講座を実施しました。

2月23日(木)に3年生を対象に、思春期講座を開きました。講師は、郡山市内で助産師として活躍し現在は、講演等を積極的に行っている「宗像 初枝」先生です。宗像先生は、平田村の生徒達の様子も理解されており、現状にあったお話をいただきました。また、10代の妊娠・出産や性感染症についても学ぶことができました。生徒達は、真剣に話が聞けていたようです。高校生になってからのつきあい方などについても考えさせられたようでした。



生徒の感想

- ◎ 保健体育の授業ではわからなかったことがわかりました。自分だけでなく自分の子どもやパートナーにも迷惑がかかってしまうのできちんと検査を受けたいと思いました。また、自分のことをしっかりと考えて大切にしていきたいです。(女子)
- ◎ 「みんながやっているから」ということで行動することに驚きました。自分は、しっかり相手を見極めて周りに流されないようにしようと思いました。もうすぐ高校生なので自立し見極める力を高めていきたいです。(女子)
- ◎ あらためて性的接触の危険さを実感しました。その対策も再確認することができて本当によかったです。感謝しています。本当にありがとうございました。(男子)
- ◎ 性行為はとても大切なことですが、危険なこともあることがわかりました。エイズは怖い病気ですが防ぐことができます。行動には気をつけたいと思いました。(男子)