



令和 8 年 9 月 25 日
大阪市立西淀中学校
保 健 室

裏面は「食育つうしん」です！！

朝食と**給食**こんだて表について掲載されています。

「性」の学びは、「生きる」ことの学び！

先日、2年生を対象に性教育（いのちのふれあい授業）を実施しました。

妊婦ジャケットを着た体験や実際に赤ちゃんふれあう体験など、普段なかなか経験しがたい時間を過ごせたのではないのでしょうか？

「性教育」と聞くと、少し恥ずかしいと感じる人もいるかもしれませんね。しかし性教育は、私たちが生きていくうえでとても重要な「生（生きること）」の学びでもあります。恥ずかしさや不安から誰にも相談できず、自分一人で情報を探してしまうことはないですか？世の中にあふれる情報の中には、正しい内容もあれば間違った内容も多く存在します。だからこそ、性に関する正しい知識を専門の方から教えてもらえる性教育の時間はとても有意義なものです。正しい知識を身に付けることは、自分自身だけでなく、あなたの周りにいる大切な人を守ることにもつながります。

今後、他の学年でも性教育が予定されています。性についての理解を深め、みんなが「自分らしく」安心して過ごせる学校を一緒につくっていきましょう。



9月9日は「救急の日」

子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1

父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につなげた（2019年7月）。

事例2

中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。



119番通報をしてから救急車が到着するまでの平均時間（大阪市）は、約8分です。「たった8分」と思うかもしれませんが、命がかかっている現場ではとても長い時間です。この間に心肺蘇生やAEDを行うことで、救える命の可能性は大きく広がります。

あなたの勇気が、誰かの明日につながるかもしれません…！

2学期が始まり、朝晩の涼しさと日中の暑さによる寒暖差や雨模様の天気から、体調を崩して保健室に来室する人が増えています。特にプールの授業による疲れに加えて、朝食を食べなかったり少なめに済ませたりすることで、エネルギー不足を起こしているケースがよく見られました。まずは「しっかり朝ごはんを食べること」から生活リズムを整えてください。

また、新型コロナウイルス感染症等での欠席者も少数ですが見られます。**せっけんでの手洗い**を徹底し、感染症予防を含めた体調管理をしていきましょう。

朝ごはんは、元気な一日のスイッチです

朝ごはんには、大事な役割があります。

- ① 午前中の活動のエネルギー補給になる！
- ② 体温を上げ、体の働きを活発化させる！
- ③ 眠っていた脳やお腹のスイッチが入る！

体温を上げることが大切…！

朝ご飯を食べず体温が低いままだと、脳に栄養が届かず集中力が下がります。また、免疫力も下がり体調を崩しやすくなります。

一日の元気のための**朝**の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

① 早起しよう

② 日の光を浴びよう

③ 朝ごはんを食べよう

④ うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。



感染症による出席停止期間について

感染症による出席停止については、学校保健安全法で定められています。

医療機関にて診断された場合は、学校までお知らせください。

インフルエンザ

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」出席停止

新型コロナウイルス感染症

「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止

☆症状が出た日の翌日を
1日目として数えます。