

ほけんだより 2月

岡山県立倉敷天城中学校・高等学校

平成28年2月22日

本校では、インフルエンザの流行が1月末から始まり、今は落ち着いていますが、まだ油断はできません。うがい、手洗い、睡眠、バランスの良い食事を心がけ、予防しましょう。中学生・高校生共に3年生はもうすぐ卒業ですね。からだと心の健康にとって大切なことは、「早寝・早起き・バランスのとれた食事・適度な運動」です。この大切さを忘れないでください。きっといつか皆さんの目標や夢を支えます。



2月4日学校保健委員会がありました。

校医の先生方や保護者の方をお迎えし、学校保健委員会が開かれました。今年度は、新しい取り組みとして健康教育講演会や小学校との交流でお世話になった先生方にも講師としてご指導をいただきました。中・高の生徒保健委員会の代表の人が活動報告をしました。



天城小学校へ贈った、薬についてのクイズ



〈 校医の先生方、講師の先生方、PTAの方より 〉

広瀬先生 (内科)	近年、スマホやゲームの影響もあり、運動不足によるロコモティブ症候群予備軍の子供が増えています。体前屈ができない(床に手がつかない)、座ろうとしたらしゃがめない、雑巾が絞れない、水道の蛇口が回せない等、筋力の衰えが懸念されています。体全体を動かす運動習慣が大切です。
林先生 (内科)	肥満は、他の病気と違い自分で治すことができます。運動・食事・生活習慣に気をつけ治しましょう。エナジードリンクの取り過ぎで死亡した事例がありました。カフェインの過剰摂取はよくありません。1日400mgまで、1000mgで中毒、2000mgになると死亡します。コーヒーは一日4~5杯までにしましょう。
松原先生 (耳鼻科)	ヘッドホンをつけっぱなしで寝ると、難聴になりやすくなります。耳の聞こえが低下しないよう気をつけましょう。花粉症の時期です。シーズン中に薬を飲み続けるのが不安な人は、耳鼻科で相談をしましょう。
佐藤先生 (眼科)	視力検査については、日内変動もあるため、同じ指標の3分の2が見えれば良いでしょう。度をきっちり合わせた方が視力低下が進みませんが、心因性で見えない場合や常時眼鏡をかけている生徒は度を落としている場合があります。色覚検査は希望者に実施してください。牛乳を昼食時に飲むのは、骨を丈夫にするので、良い取り組みです。
上村先生 (歯科)	歯科予防としては、硬い物を咬む習慣、一日の中で時間を決めてのブラッシング、栄養バランスを考えた食事が大切です。顎関節症予防としては左右の歯で咬む習慣、食べる時の姿勢、ほおづえをつかないことなどです。口呼吸予防としてアイウベ体操(「べー」で舌を出す)があります。歯の健康フェアが6月5日にあります。参加しましょう。
大森先生 (歯科)	自立的な健康習慣を身につけ、継続していくことが大切です。AEDや心肺蘇生法、ライフスキル教育、小学校との交流等、色々な面で社会性を身につけ、社会に貢献できる人材になってください。
黒瀬先生 (倉敷保健所)	食品添加物量、食品表示などをみて食品の安全を考えることのできる賢い消費者になってください。
川西先生 (ソワニエ看護専門学校)	中学3年生では、エイズを含めた性感染症やロールプレイを交えながらデートDVについて学習しました。感想から男子は体に関心を、女子は新しい命に関心を持つ傾向がみられました。自分を守ることや自己肯定感を高めることが大切です。
森先生 (天城小学校)	小学校との交流も7年継続して行われており、健康意識の高揚だけでなく、人と人のかかわりを大切にした生徒の積極的活動で、感謝しています。
PTAの方	健康に配慮したたくさんの取り組みが行われており、安心して生徒を預けることができます。PTAの他の方にも紹介するとよいと思います。

〈 生徒保健委員会 出席代表者 〉

高校生 保健委員長 中井利宣 (高2) , 副委員長 東田拓実(高2) , 合田有佑(高1)
書記 藤澤里莉加(高2) , 本田華鈴(高2)
中学生 保健委員長 平井日菜 (中2) , 副委員長 北山和佳奈(中1)
書記 岸本 彩 (中1) , 宮本康太郎 (中1) (敬称略)

〈 発表内容一部 〉

天城小学校との交流

授業では、どのクラスも笑顔がたくさんあふれ、あたたかい雰囲気が進んでいきました。「薬の正しい使い方」の勉強の後は、ごちゃまぜビンゴをして小学生との交流を深めました。訪問した生徒からは、「少し緊張したけれど、とても熱心にきいてくれて良かった。教えることで、自分も薬のことについて再確認できた。」等の感想がありました。



ライフスキル教育 (中・高) 講師 山陽学園大学 富岡美佳先生、梅崎みどり先生、井上理絵先生

【中1】 コミュニケーションスキル ストレス対処スキル



【中2】 コミュニケーションスキル・対人関係スキル



お互いを大切にするコミュニケーションや表情を大切にするコミュニケーション、アサーティブな話し方、ストレスの強度や怒りの感じ方の違い、ストレス対処、対人関係についてワークを通して学びました。

【中3】 命の授業、目標設定スキル

「はじめての赤ちゃん」というシナリオ劇では、自分を支えてくれている両親や多くの人に感謝し命の大切さを学びました。目標設定の授業では、未来予想図を描き、夢実現のため必要なことを具体的に考えました。「友達の人生設計も聞くことができ、未来について考えるのは面白い。」という感想がありました。

【高1】 コミュニケーションスキル 意思決定スキル ストレス対処スキル



【高2】 自己認識 (コラージュ作成)



『日本のすごいところ』

様々なワークを通して人それぞれ価値観が違うことを学び、ロールプレイングをしながら、コミュニケーションの取り方を身につけました。また、お互いの価値観を認め合った上で自分を自由に表現するコラージュ作りをしました。3月には、ストレス対処、意思決定について学ぶ予定です。

【高2】 性教育講演会「命の持つ限りない力と可能性を信じて～性の健康と権利の視点から～」

命の重さと大切さ、性の奥深さ、多様性などについてお話をうかがい、クイズやワークを通して性感染症の感染力について学びました。

【高3】 性教育講演会「しなやかに生き、魅力ある自分をつくる

本校でのライフスキル教育の最終回では、人の生死について深く考える機会となりました。また、受験やこれから社会に出て行くにあたり、どのように立ち望んでいくべきかを学びました。