

# 人定保健だより 7月 楽しくNight

令和6年7月30日発行  
人吉高校定時制 保健委員

7月も終わりに近づいてきました。暑い日が続いていますね。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

## 第1回生徒保健委員連絡協議会に参加しました

学校を代表して、4名の生徒会役員が参加しました。県立高校の保健委員が森都心プラザに集まり、生徒の保健意識を高める保健委員の役割について研修を受けました。2部構成の終日開催で、充実した1日となりました。

研修1では、「スマホの向こう側～インターネット世界の善き創り手として～」という演題で、田中慎一郎先生に講演いただきました。事務局の生徒さんと対話しながらの講演で、各校で協議する時間もあり、自分事として考えることができました。内容としては、人それぞれのネットの使い方や価値観について、インターネット社会における生き方についてでした。田中先生考案のネットを使った取り組みが印象に残りました。最後には、保健委員として学校のみなをどう幸せにしていけるのかを考えました。



私は、スマホというものの奥深さや人それぞれの価値観を知ることができ、インターネットの世界で生きている私達にとって必要な大切なことを学ぶことができました。



研修2では、「運動器外傷・障害の特徴とその予防体操」という演題で、原田恭兵先生に講演いただきました。高校生に多い怪我や生徒の運動器における問題についての知識を学びました。具体的には、運動種目ごとに重症な骨折が起きる状況にはパターンがあるため、パターンを把握して対策が必要であることや、児童生徒の運動過多、運動不足、スポーツの外傷や障害、運動能力の低下などの問題についてです。

転倒を防止するためには動作の偏りを修正することが必要で、実際に動作テストを体験しました。スクワットテストと振り向きテストの2項目で、自分と周りの人の足の状態について知ることができました。最後に、今日から取り組む予防体操として、カーフレイズと片脚立位について学びました。



講演を通して、捻挫という軽い怪我の認識を改めようと思いました。また、自分の足の状態に偏りがあったので、怪我をしないように予防していきたいと思います。



会場のみなで、スクワットテストをしている様子

## 薬物乱用防止教育講演会が開催されました。

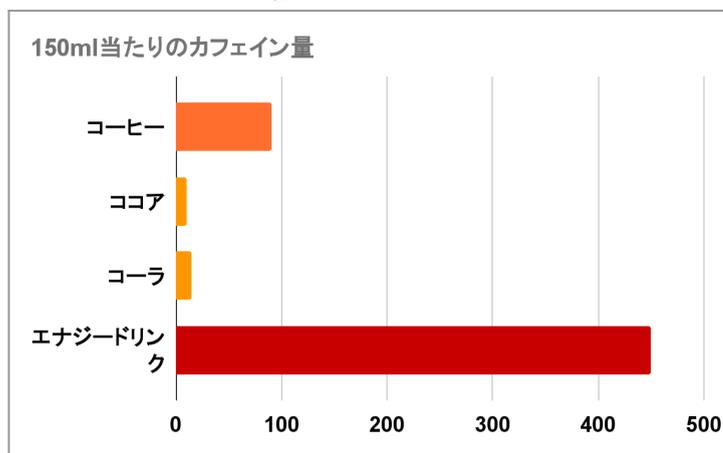
7月17日(水)に、人吉農芸学院の内田様と嵩原様を講師としてお招きし、薬物乱用防止についてご講演いただきました。薬物に関する知識や薬物乱用がもたらす影響を学びました。また、薬物の誘惑から自分や周りの人を守る行動について考えることができました。それぞれが自分事として真剣に聞いていました。



### 身近な薬物

#### ● カフェイン

取り過ぎてはいませんか？  
10～12歳のカフェイン摂取の上限は  
85mgとされています。(カナダ)



### 薬物乱用って？

薬には・・・

- 病院でもらう薬
- ドラッグストアで販売されている薬
- 法律で使う人や使い方が決められている薬
- 法律で使うことや持つことが禁止されている薬

乱用とは・・・むやみやたらにつかうこと。  
☆決められた容量を超えた服用、本来の目的や用法等を守らずに使うと薬物乱用になる。  
※違法薬物は1回でも使ったら薬物乱用！  
☆薬は使用方法と使用量を守ろう！！

☆カフェイン飲料は1日コップ2杯までにしよう！！

### ～薬物を乱用しないために～ “自分自身と周りの人を守る”

一緒にいて、**うれしい・楽しい**と感じられる家族や友人を作ってください。

一緒にいて、**怒りや不安がやわらげられる**家族や友人を作ってください。

そして、誰かのそういった家族や友人になってください。 (講師より)

### \*\*\*\* 8・9月のスクールカウンセラー来校日 \*\*\*\*

明日から夏休みになります。勉強はもちろんですが、読書や運動、家の手伝い、趣味などに積極的に取り組んでください。活動することで、自分のことや自分の可能性が今まで以上に理解できたり、広がったりするかも知れませんよ。また、夏休み中になにかトラブルに巻き込まれたり、悩みを抱えて誰かに相談したいときは、親や先生など信頼できる大人に相談してください。

🍀 山崎カウンセラー 8/30(金) 9/19(木)

🍀 衛藤カウンセラー 8/27(火) 9/17(火)

保護者様も受けられます。予約は保健室または教育相談担当稲田先生まで。

どんなことでも  
相談できます

- ★ 学校のこと
- ★ 家族のこと
- ★ 進路のこと
- ★ 友だちのこと
- ★ 性に関すること など

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2021年5月8日号  
第524号