

人定保健だより



楽しくNight

令和6年11月18日発行
人吉高校定時制 保健委員

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始めたい時期ですが、昼間はまだまだ気温が高く、寒暖差に体調を崩してしまいそうですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧に。気温が低く乾燥するこの時期は感染症にかかりやすいです。健康への意識も冬バージョンに切り替えていきましょう！



第2回生徒保健委員連絡協議会に参加しました！

11月1日に生徒の保健意識を高めるための実践活動の研修に、生徒会保健委員2名で参加しました。



研修1【研究発表】

〈発表Ⅰ 球磨工業高校〉

保健だより作成に力を入れていて、保健委員全員でcanvaの研修を受けたそうです。Canvaで動画の保健だよりを作成して保健室前に掲示すると、保健室にきた人たちが見れるのでとてもいい案だと思いました。

〈発表Ⅱ 天草高校〉

天草地区の保健委員の交流会をされているそうです。合同で緊急時の対応について研究され、地域のAEDがある場所を記したマップを作成していました。校内の色々な場所に掲示しておくとなにかあった場合にすぐ行動できると思いました。

研修2【講演】『しあわせ』について～児童養護施設の現場から～

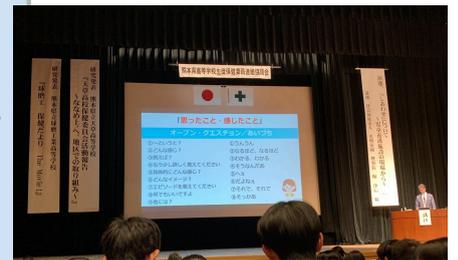
講師：社会福祉法人 光明童園 理事長 堀 浄信 氏

①しあわせについて

- ・「自信」とは「自」分のことを「人」に「言」うこと。感じたことや思ったことをたくさん話そう
- ・支えたいなら「聴く力」が必要 「何が起きているのか」を知ろう/分かってもらうこと
- ・今が幸せ(I am happy)と思えるように 感謝するから幸せになる

②たいせつにしたいこととして

- ・1人ではないと思えることが生きていくための力になる
- ・人は人に助けられながら生きている 自立＝優れた依存/助けてと言えること
- ・「正しさ」ではなく「優しさ」を与えられる人に



\\生徒会保健委員です！！



【感想】

自分もあまりしあわせについて考えたことがなかったのですが、改めて考えるいい機会になりました。100回の『頑張れ』より、たった1回の『よう、頑張ってるね』がとてもいい言葉だと思いました。

今回、保健委員になりました。生徒全員の健康に対する意識が向上するように面白い保健だより作りを目指します。ぜひ皆さん見てください！生徒会としては、生徒全員の思い出に残るような行事の企画・運営を精一杯頑張っていきたいです。

救急法講習会

10月30日(木)に、人吉下球磨消防の方を講師にお招きし、救急法講習会が行われました。全生徒、全職員が参加し、心肺蘇生法とエピペンの使用について学びました。

胸骨圧迫体験では、ポイントを確認しながら1分間の胸骨圧迫を行いました。また、倒れた人を発見してから救急隊到着までの一連の流れを実践しました。

胸骨圧迫は予想よりも強い力が必要で、テンポも早かったので、一度経験できてよかったです。

★胸骨圧迫のポイントは、**強く、早く(120回/分)、絶え間なく!!**



歯と口の健康

「11月8日はいい歯の日」にちなみ、保健係より歯と口の健康について保健指導がありました。その中で、令和5年度制作の「人吉球磨地区保健委員による保健だより動画」を視聴しました。

歯と口の健康は全身の健康に関係しています。毎日のセルフケアと歯科医院による定期健診を心がけ、いい歯をキープしていきましょう。



それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 **オ ス ス メ ゲ ッ ズ**

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。



12月のスクールカウンセラー来校日

11月ですが昼間は夏日が続いています。寒暖差で自律神経が乱れ、情緒不安定になることもあるでしょう。そんな時は自分自身と向き合う時間をつくり、心と体のセルフケアをしてみましょう。自分一人で抱え込まず、誰かに話すこともその一つです。自分の思いを言葉にすることで、気持ちが整理されたり、自分の本当の気持ちに気づいたり、良い解決法が見つかったりなど心が軽くなる効果があります。

困ったことやつらいことがあった時は、友人や家族、先生など身近な人にまず相談してみてください。

🍀 山崎カウンセラー 12/12(木)

🍀 衛藤カウンセラー 12/13(金)

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。

