

ヘルテック 4号

2024年12月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会

寒さが厳しくなってきましたね。寒い冬は、湯船にゆっくりつかり、心と身体を温め日々の疲れをとるようにしましょう！



～知っておこう！香害のこと～

柔軟剤や香水などの強い香りは、自分にとっては良い香りでも、人によっては頭痛や吐き気がすることがあります。香りの感じ方には個人差があるため、香り付きの製品を使用する場合は、周囲への配慮も必要になります。使用する場合は、使用量の目安を参考にしましょう。



困ったときは誰かに相談を！

12月13日に3年生を対象に薬物乱用防止講演会を実施しました。その中で、講師の先生より困ったときの相談先をいくつか紹介していただいたので、ご紹介します！

チャイルドライン

18歳までならどんなことでも無料で相談できます！

毎日：午後4時～午後9時
(休：12/29～1/3)

TEL：0120-999-7777



LINEで相談したい人はこちらに相談を！

こころの悩み相談@熊本

QRコードを読み取って友達追加
☆友達登録するとLINE上で相談できます！



子ども情報ステーション

メールによる相談受付。相談できる場所や人を探して情報を教えてくれます。



ゆあさいど

性暴力被害者のためのサポートセンターです。



熊本どんぐり

女性のためのLINE相談。



かくれてしまえばいいのです

生きるのがしんどいときは、1人で抱えず、かくれる場所（web空間）があります。



ハームリダクション東京

オーバードーズ、薬物、たばこなど止められず苦しんでいる人も、安心して相談できます。

午後2時～午後6時まで

(休日を除く月火木金)



第2回生徒保健委員連絡協議会 に参加しました！



～今回学んだこと～

- ・心とは、自分が大切に思っている人がこれをしたら、こんな事を言ったらどんなふうになるか、どんなふうを感じるかを想像すること。
- ・「たいせつ」と思える人にたくさん出会うと、心は豊かになる。
- ・しあわせだから感謝するのではない、感謝するからしあわせになれる。
- ・苦情解決の基本は、共感すること。その上で、「私は～だと思う」と「メッセージ」で伝えるようにすることが大事。
- ・天草地区の高校で、AEDの場所を知ってもらうため、ダッシュAEDと称して、教室からAEDの場所まで走るタイムを計測し、各場所からどこのAEDが一番近いかまとめていて、参考になった。
- ・球磨工業高校では、動画で保健だよりを作成し、伝わるよう工夫されていた。



第2回生徒保健委員連絡協議会の中で「保健だよりコンクール」の優秀賞をいただきました！



なるほどなと思ったことは、学校でも家でもない第三者と小さい頃から繋がることで将来、犯罪をしなくなる確率が高いということです。



誰かと話したり、過ごしたり、たまにケンカをしたりすることもあってもいいけれど、その関係性自体が素晴らしいことだと思います。



人との繋がりが当たり前のものではないと気づくのは、繋がりが絶たれた時になることが多いので、今ある「しあわせ」に気づき感謝したいです。



今までは「しあわせ」だから「感謝」すると思っていたけど、そうではなく「感謝」するからこそ「しあわせ」になれることを知り、しあわせは自分自身が作るものだと思います。